I giovani chiedono . . .

Risposte pratiche alle loro domande

VOLUME 1

Ecco i titoli delle sezioni di questo libro:

LA FAMIGLIA

CHI SEI

NON SOLO SCUOLA

SESSO, MORALITÀ E AMORE

COMPORTAMENTI AUTODISTRUTTIVI

IL TEMPO LIBERO

IL TUO RAPPORTO CON DIO

APPENDICE PER I GENITORI

A tutti gli aspiranti adulti: Come puoi acquistare le capacità che faranno di te un adulto responsabile? Il libro *I giovani chiedono… Risposte pratiche alle loro domande,* volume 1, può esserti di aiuto. I suoi consigli si basano sui princìpi pratici contenuti nella Bibbia. La Parola di Dio ha aiutato milioni di persone ad affrontare i problemi della vita. Scopri come può essere utile anche a te.

“La stessa capacità di pensare veglierà su di te, il discernimento stesso ti salvaguarderà”.
— Proverbi 2:11.

Ai nostri ragazzi:

Il vostro Padre celeste, Geova Dio, vi vuole molto bene e desidera che siate felici. ‘Ma come si fa a essere veramente felici oggi?’, potreste chiedervi. È una bella domanda. In fondo la vita è tutt’altro che spensierata. Sembra che ogni giorno sorga qualche problema che ci può privare della gioia. Geova, però, come un Padre amorevole viene in nostro soccorso. La sua Parola ci dà la guida di cui abbiamo bisogno per destreggiarci attraverso le tempeste della vita. Anche se la Bibbia è stata scritta molto tempo fa, i suoi consigli sono pratici oggi come allora.
— Salmo 119:98, 99; 2 Timoteo 3:16, 17.

Abbiamo preparato questo libro perché vi vogliamo bene. Desideriamo che siate felici e abbiate il meglio dalla vita. Per questo vi incoraggiamo non solo a leggerlo da cima a fondo, ma anche a consultarlo man mano che sorgono problemi. Uno degli obiettivi di questo libro è incoraggiare un miglior dialogo tra voi e i vostri genitori. Perché non lo leggete o non ne studiate alcune parti insieme? Avvaletevi appieno della saggezza e dell’esperienza dei vostri genitori.

Con affetto,

Corpo Direttivo
dei Testimoni di Geova

indice dei modelli di comportamento

Giacobbe **48**

Giobbe **97**

Mosè **149**

Rut **215**

Timoteo **287**

Ti va di raccontare come questo libro ti è stato utile? Scrivi agli editori usando l'indirizzo appropriato.

I giovani chiedono . . .
Risposte pratiche alle loro domande

VOLUME 1

questo libro appartiene a

© 1989, 2011
WATCH TOWER BIBLE AND TRACT SOCIETY OF PENNSYLVANIA
Questions Young People Ask–Answers That Work, Volume 1

© 1989, 2011
WACHTTURM BIBEL- UND TRAKTAT-GESELLSCHAFT
DER ZEUGEN JEHOVAS, E. V., SELTERS/TAUNUS
I giovani chiedono . . . Risposte pratiche alle loro domande, volume 1

Tradotto dall'inglese ed edito in Italia nel 1989 e nel 2011 dalla
CONGREGAZIONE CRISTIANA DEI TESTIMONI DI GEOVA
Via della Bufalotta 1281, Roma

Stampa luglio 2015

Questa pubblicazione non è in vendita. Viene distribuita nell'ambito di un'opera mondiale di istruzione biblica sostenuta mediante contribuzioni volontarie.

Salvo diversa indicazione, le citazioni della Bibbia sono tratte dalla *Traduzione del Nuovo Mondo delle Sacre Scritture con riferimenti.*

In questo libro i nomi di alcuni ragazzi sono stati cambiati.

Referenze fotografiche: pagina 241: © Gusto Productions/Photo Researchers, Inc.; pagina 244: tumore della bocca: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; arteria ostruita: © Index Stock/Photolibrary; tumore del polmone: © Arthur Glauberman/Photo Researchers, Inc.; pagina 245: RMN del cervello: © Mediscan/Visuals Unlimited, Inc.; tumore del rene: © Dr. E. Walker/Photo Researchers, Inc.

Questions Young People Ask–Answers That Work, Volume 1 Italian (*yp1*-I)
Made in Germany Stampato in Germania
Druck und Verlag: Wachtturm-Gesellschaft, Selters/Taunus

Risposte pratiche

'Come faccio a parlare con i miei?', 'Come posso trovare degli amici?', 'Cosa c'è di sbagliato nel sesso occasionale?', 'Perché sono così triste?'

Se ti fai domande del genere non sei il solo. E le risposte a questi interrogativi possono essere molto diverse a seconda della fonte a cui ti rivolgi. Per aiutare i ragazzi a trovare consigli validi e affidabili, a partire dal gennaio 1982 (in italiano dal giugno 1982) nella rivista *Svegliatevi!* iniziò a essere pubblicata la rubrica "I giovani chiedono . . . ". A decenni di distanza questa rubrica suscita ancora notevole entusiasmo. Ogni articolo è il risultato di ricerche approfondite. Per capire i pensieri e i sentimenti dei giovani, gli scrittori di *Svegliatevi!* contattano centinaia di ragazzi in tutto il mondo. Inoltre, e questa è la cosa più importante, i consigli che vengono dati in questa rubrica si basano sulla Parola di Dio, la Bibbia.

Il libro che stai leggendo è stato pubblicato inizialmente nel 1989. Ora però i capitoli sono stati completamente rivisti per affrontare le tematiche di oggi. Oltre 30 capitoli si rifanno ad articoli della rubrica citata sopra, pubblicati tra il 2004 e il 2011.

I giovani chiedono . . . Risposte pratiche alle loro domande, volume 1, ti fornirà gli strumenti necessari per diventare un adulto responsabile. Ci auguriamo che applicando questi consigli ti unirai ai milioni di persone, giovani e no, che "mediante l'uso hanno le loro facoltà di percezione esercitate per distinguere il bene e il male". — Ebrei 5:14.

Gli editori

questo libro contiene . . .

scritture chiave che mettono in risalto i punti principali

UN SUGGERIMENTO

consigli pratici che possono aiutarti

SAPEVI CHE . . .

dati che stimolano la riflessione

i miei prossimi obiettivi

✎ **uno spazio per annotare i tuoi buoni propositi in relazione a ciò che hai imparato**

CHE NE PENSI?

- **domande che ti aiuteranno a meditare su quello che hai letto**

e inoltre . . .

le mie riflessioni

ogni sezione del libro termina con una pagina a mo' di diario per mettere nero su bianco i tuoi pensieri

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

una selezione di personaggi biblici degni di essere imitati

indice

1 LA FAMIGLIA

1 Come faccio a parlare con i miei? **7**
2 Perché litighiamo sempre? **14**
3 Come faccio ad avere più libertà? **21**
4 Perché mamma e papà si sono lasciati? **28**
5 Come posso adattarmi al nuovo matrimonio di mamma o papà? **34**
6 Come faccio ad andare d'accordo con i miei fratelli? **40**
7 Sono pronto per andare via di casa? **49**

2 CHI SEI

8 Come posso trovare veri amici? **57**
9 Come posso resistere alle tentazioni? **64**
10 Perché dovrei interessarmi della mia salute? **71**
11 Cosa mi metto? **77**
12 Come posso aumentare l'autostima? **85**
13 Come posso smettere di essere triste? **91**
14 Perché non farla finita? **98**
15 È sbagliato volere un po' di privacy? **105**
16 È normale che io soffra così tanto? **111**

3 NON SOLO SCUOLA

17 Perché ho paura di parlare della mia fede a scuola? **121**
18 Come posso affrontare lo stress a scuola? **128**
19 Dovrei lasciare la scuola? **134**
20 Come faccio ad andare d'accordo col mio insegnante? **142**
21 Come posso gestire il mio tempo? **150**
22 In bilico fra due culture: cosa posso fare? **156**

4 SESSO, MORALITÀ E AMORE

23 Come faccio a spiegare il punto di vista biblico sull'omosessualità? **165**

24 Il sesso può far bene al nostro rapporto? **172**

25 Come faccio a togliermi il vizio della masturbazione? **178**

26 E se mi invitassero a "farlo"? **183**

27 Perché non piaccio ai ragazzi? **188**

28 Perché non piaccio alle ragazze? **195**

29 Come faccio a capire se è vero amore? **203**

30 Siamo *davvero* pronti per il matrimonio? **212**

31 Mi ha lasciato: come posso riprendermi? **221**

32 Come posso proteggermi dai predatori sessuali? **228**

5 COMPORTAMENTI AUTODISTRUTTIVI

33 Cosa dovrei sapere sul fumo? **237**

34 Che c'è di male nel *binge drinking?* **246**

35 Come posso smettere di drogarmi? **252**

6 IL TEMPO LIBERO

36 Sono tecno-dipendente? **259**

37 Perché i miei non mi lasciano divertire? **265**

7 IL TUO RAPPORTO CON DIO

38 Come posso provare piacere nell'adorare Dio? **273**

39 Come posso raggiungere le mie mete? **282**

Appendice: I genitori chiedono … **289**

1 LA FAMIGLIA

7 Dialogo
14 Contrasti
21 Libertà
28 Divorzio
34 Famiglia acquisita
40 Fratelli e sorelle
49 Andarsene di casa

1

Come faccio a parlare con i miei?

"Ce l'ho messa davvero tutta per dire ai miei come mi sentivo, ma non è andata bene e tra l'altro mi hanno liquidato in fretta. Mi è costato tanto riuscire a trovare il coraggio di esprimermi, ed è stato un totale fallimento". — Rosa.

QUANDO eri piccolo e avevi bisogno di aiuto, probabilmente correvi subito dai tuoi genitori. Raccontavi loro qualunque cosa, importante o banale che fosse. Esprimevi liberamente i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti e ti fidavi dei loro consigli.

Ora invece potresti pensare che i tuoi non siano più in grado di capirti. "Una sera, a cena, ho iniziato a piangere e a spiegare quello che provavo", racconta una ragazza che si chiama

Edie. "I miei mi hanno ascoltato, ma sembrava che non mi capissero". Qual è stato il risultato? "Sono andata nella mia stanza e ho continuato a piangere".

D'altra parte, forse ci sono momenti in cui preferisci *non* confidarti con i tuoi genitori. "Con i miei parlo di molti argomenti", dice un ragazzo di nome Christopher. "Ma a volte vorrei che non sapessero proprio tutto quello che mi passa per la testa".

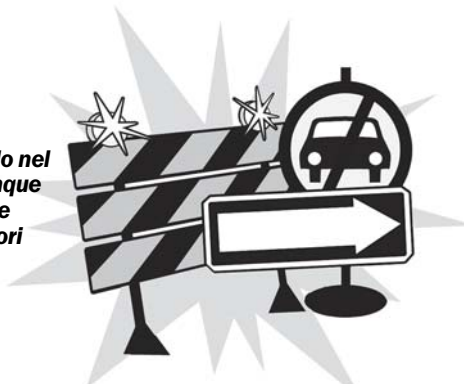
È sbagliato tenere qualcosa per sé? Non necessariamente, a patto che non lo si faccia con lo scopo di ingannare. (Proverbi 3:32) Tuttavia, che siano i tuoi a non capirti o che sia tu a trattenerti, una cosa è certa: tu hai bisogno di parlare con i tuoi genitori e loro hanno bisogno di sapere quello che pensi.

Tieni aperto il dialogo

Comunicare con i tuoi genitori è un po' come fare un viaggio in macchina. Se incontri un ostacolo che ti sbarra la strada non ti arrendi; semplicemente cerchi un percorso alternativo. Consideriamo due esempi.

OSTACOLO N. 1 **Tu hai bisogno di parlare ma sembra che i tuoi non ti ascoltino.** "Mi è difficile comunicare con mio padre", dice una ragazza di nome Leah. "Certe volte comincio a parlare ma dopo un po' lui mi dice: 'Scusa, stavi parlando con me?'"

DOMANDA: E se Leah ha veramente bisogno di parlare di un problema? Ha almeno tre opzioni.



Non lasciare che un ostacolo nel dialogo ti fermi: puoi comunque trovare il modo di aggirarlo e comunicare con i tuoi genitori

Alzare la voce. Leah potrebbe gridare a suo padre: "Insomma, mi vuoi ascoltare? È una cosa importante!"

Opzione **A**

Smettere di parlare con suo padre. Leah potrebbe rinunciare a raccontargli i suoi problemi.

Opzione **B**

Aspettare un momento migliore per tirare fuori l'argomento. Leah potrebbe parlare con suo padre in seguito oppure scrivergli una lettera in cui spiega il problema.

Opzione **C**

Secondo te, quale opzione dovrebbe scegliere Leah? ✎ .....

Esaminiamo ogni opzione e vediamo a quali risultati porterebbe.

Il padre di Leah è assorto nei suoi pensieri, e perciò è ignaro di come si sente sua figlia. Se scegliesse l'**opzione A,** Leah darebbe l'impressione di essersi scaldata senza motivo. Con una reazione del genere probabilmente non indurrebbe suo padre ad ascoltarla di più, e non gli mostrerebbe rispetto e onore. (Efesini 6:2) In effetti, questa opzione porterebbe a un vicolo cieco.

L'**opzione B** potrebbe sembrare la scelta più semplice, ma non è la più saggia. Come mai? Perché "i piani sono frustrati dove non si parla in maniera

UN SUGGERIMENTO

Se ti è difficile sederti con i tuoi per parlare di un problema, affronta l'argomento mentre fate una passeggiata, siete in macchina o fate la spesa insieme.

> ***Parlare con i genitori non è sempre facile, ma quando ti confidi con loro è come se ti scrollassi di dosso un gran peso.***
> ***— Devenye***

confidenziale". (Proverbi 15:22) Per riuscire ad affrontare i suoi problemi, Leah ha bisogno di parlare con suo padre e, per poterla aiutare in qualche modo, lui ha bisogno di sapere cosa le sta succedendo. Non si risolve nulla chiudendo il dialogo.

Scegliendo l'**opzione C,** invece, Leah non lascia che un ostacolo la fermi. Affronterà l'argomento in un'altra occasione. E se decidesse di scrivere una lettera al padre potrebbe sentirsi subito meglio. Inoltre, una lettera potrebbe permetterle di esprimere esattamente quello che intende dire. Leggendo la lettera, suo padre si renderebbe conto di ciò che lei stava cercando di dirgli, e questo lo aiuterebbe a capire meglio ciò che la assilla. In questo modo l'opzione C risulterebbe utile *sia* a Leah *che* a suo padre.

SAPEVI CHE...

Proprio come tu trovi difficile parlare di certe questioni delicate con i tuoi genitori, anche loro nell'affrontare questi argomenti con te possono essere in imbarazzo o non sentirsi all'altezza.

Cos'altro potrebbe fare Leah? Se ti viene in mente qualcosa scrivilo qui sotto. Poi scrivi quale potrebbe essere il risultato di quella decisione.

✎.....

.....

OSTACOLO N. 2 **I tuoi genitori vogliono parlare, ma a te non va.** "Non c'è niente di peggio che tornare a casa dopo una dura giornata di scuola ed essere immediatamente mitragliati di domande", dice una ragazza che si chiama Sarah. "Non mi va proprio di pensare alla scuola, ma i miei iniziano subito a

chiedermi: 'Com'è andata oggi? Tutto bene?'" Senz'altro i genitori di Sarah fanno queste domande animati dalle migliori intenzioni. Tuttavia lei si lamenta: "Non ce la faccio a parlare di scuola quando sono stanca e stressata".

DOMANDA: Cosa può fare Sarah in una situazione del genere? Come nel caso precedente, ha almeno tre opzioni.

Rifiutarsi di parlare. Sarah potrebbe dire: "Lasciatemi in pace. Adesso non mi va di parlare!"

Opzione A

Parlare comunque. Stressata, Sarah potrebbe rispondere con riluttanza alle domande dei suoi genitori.

Opzione B

Rimandare l'argomento scuola, ma *proseguire la conversazione parlando d'altro.* Sarah potrebbe suggerire di parlare della scuola in un altro momento, quando sarà nella giusta disposizione d'animo. E poi potrebbe dire con vivo interesse: "Raccontatemi della *vostra* giornata. Com'è andata?"

Opzione C

Secondo te, quale opzione dovrebbe scegliere Sarah? ✎ .....

Di nuovo, esaminiamo ogni opzione e vediamo a quali risultati porterebbe.

Sarah è stressata e non ha molta voglia di parlare. Ma se scegliesse l'**opzione A,** oltre a essere stressata si sentirebbe in colpa per aver risposto male ai suoi genitori. — Proverbi 29:11.

Da parte loro, i genitori di Sarah non capirebbero la sua sfuriata né il conseguente mutismo. Potrebbero sospettare che nasconda qualcosa. Potrebbero anche insistere perché lei si apra con loro, cosa che ovviamente la irriterebbe ancora di più. In ultima analisi, questa opzione porterebbe a un vicolo cieco.

L'**opzione B** sarebbe ovviamente una scelta migliore dell'opzione A. Almeno in questo modo Sarah e i suoi genitori dialogherebbero. Ma dato che la conversazione non sarebbe spontanea, né lei né loro otterrebbero quello che vogliono: una bella chiacchierata in un clima disteso.

Scegliendo l'**opzione C,** invece, Sarah si sentirebbe meglio perché l'argomento scuola verrebbe rinviato. I suoi genitori apprezzerebbero lo sforzo che fa per conversare e ne sarebbero contenti. Probabilmente questa opzione offrirebbe le maggiori possibilità di successo perché entrambe le parti applicherebbero il principio di Filippesi 2:4, che dice: "Nessuno guardi solo ai propri interessi, ma piuttosto a quelli degli altri". — *Edizioni Paoline,* 1968.

i miei prossimi obiettivi

'Con i miei non ci parlo più': la prossima volta che mi viene un pensiero del genere, dovrei . . .

✎ .....

.....

Se mio padre o mia madre vuole farmi parlare di una certa questione ma io non me la sento, potrei dire . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

“Parlo con cuore sincero; le mie labbra diranno la pura verità”. — Giobbe 33:3,
Nuovissima versione della Bibbia dai testi originali.

• • • • • • • • •

Attento a non creare malintesi

Ricorda che quello che dici e quello che i tuoi capiscono possono essere due cose diverse. Per esempio, forse i tuoi ti chiedono come mai sei di cattivo umore. Tu dici: “Non mi va di parlarne”. Loro invece capiscono: “Non mi fido abbastanza di voi per confidarmi. Dei miei problemi ne parlo con i miei amici, non con voi”. Prova a fare l’esercizio che segue. Sei alle prese con un problema difficile e i tuoi si offrono di aiutarti.

Tu dici: “Non preoccupatevi, me la vedo io”.

I tuoi magari capiscono: ✎.....

Cosa potresti dire invece? .....

.....

In sintesi, cosa dovresti fare? Scegli le parole con cura. Esprimiti in tono rispettoso. (Colossesi 4:6) Ricorda che i tuoi genitori sono dalla tua parte. E diciamolo: per risolvere i tuoi problemi hai bisogno di tutto il sostegno possibile.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***E se il problema è un altro? Cosa puoi fare se ogni volta che parli con i tuoi litigate?***

CHE NE PENSI?

- **Quanto conta nel dialogo scegliere il momento giusto? — Proverbi 25:11.**
- **Perché vale la pena di parlare con i genitori? — Giobbe 12:12.**

2

Perché litighiamo sempre?

Nella scena che stiamo per descrivere Alessia contribuisce in tre modi a far nascere una discussione. Sapresti individuarli? Scrivi le tue risposte qui sotto e poi confrontale con quelle del riquadro "Risposte" a pagina 20.

✎.....

.....

.....

È mercoledì sera. Alessia, che ha 17 anni, ha fatto tutto quello che doveva fare in casa e può finalmente concedersi un po' di meritato riposo. Si butta sul divano e accende la TV.

Con un tempismo perfetto la madre si affaccia sulla porta e non sembra avere un'aria allegra. "Alessia! Perché perdi tempo a guardare la TV quando dovresti aiutare tua sorella a fare i compiti? Non fai mai quello che ti dico!"

"Agli ordini, padrona!", mugugna Alessia, a voce abbastanza alta da essere sentita.

Sua madre le si avvicina. "Che cos'hai detto?"

"Niente, mamma", dice Alessia sospirando e alzando gli occhi.

Adesso sua madre è veramente arrabbiata. "Non usare quel tono con me!", dice.

"E allora il tono che usi tu con me?", ribatte Alessia.

La pacchia è finita: è iniziata un'altra discussione.

LA SCENA appena descritta ti suona familiare? Tu e i tuoi genitori litigate di continuo? In tal caso, fermati un momento a riflettere. Su quali argomenti vi scontrate più spesso? Spunta una o più voci o aggiungine altre.

- ❑ Atteggiamenti
- ❑ Lavori di casa
- ❑ Vestiti
- ❑ Orario di rientro
- ❑ Svago
- ❑ Amicizie
- ❑ Comportamento con persone dell'altro sesso
- ❑ Altro .....

A prescindere dall'argomento, le discussioni fanno stare male sia te che i tuoi genitori. Naturalmente potresti morderti la lingua e fingere di essere sempre d'accordo con quello che dicono i tuoi. Ma è questo che Dio si aspetta da te? No. È vero che la Bibbia ti dice di 'onorare tuo padre e tua madre'. (Efesini 6:2, 3) Ma ti esorta anche a coltivare la

"capacità di pensare" e a usare le "facoltà di ragionare". (Proverbi 1:1-4; Romani 12:1) In questo modo è inevitabile che tu maturi le tue convinzioni, alcune delle quali potrebbero risultare diverse da quelle dei tuoi. Nelle famiglie in cui si seguono i princìpi biblici, però, genitori e figli riescono a comunicare pacificamente, anche quando non vedono le cose nello stesso modo. — Colossesi 3:13.

Come ti puoi esprimere senza che una normale conversazione sfoci in una lite furibonda? È facile dire: "Il problema sono i miei genitori. Mi stanno sempre con il fiato sul collo!" Ma rifletti: fino a che punto sei in grado di cambiare gli altri, compresi i tuoi? In realtà, l'unica persona su cui puoi intervenire sei tu. E se fai la tua parte per allentare la tensione è più probabile che i tuoi resteranno calmi e ti staranno a sentire quando avrai qualcosa da dire.

Pertanto, vediamo cosa puoi fare tu per mettere fine alle discussioni. Prova a mettere in pratica i seguenti suggerimenti: magari potresti sorprendere i tuoi, e *te stesso,* con i cambiamenti che apporterai al tuo modo di comunicare.

● **Pensa prima di rispondere.** Se ti senti criticato, non dire di getto la prima cosa che ti salta in mente. Per esempio, supponiamo che tua madre ti chieda: "Perché non hai lavato i piatti? Non fai mai quello che ti dico!" Una risposta impulsiva potrebbe essere: "Perché devi sempre sgridarmi?" Usa invece le tue facoltà di ragionare. Cerca di intuire quali sentimenti si nascondono dietro le parole di tua madre. Di solito espressioni come "sempre" e "mai" non vanno

SAPEVI CHE . . .

Dandoti da fare per appianare o evitare le divergenze, ti semplificherai la vita. Infatti la Bibbia dice che "l'uomo benigno *fa del bene a se stesso".* — Il corsivo è nostro; Proverbi 11:17, *Versione Riveduta.*

“La mente del giusto riflette prima di rispondere”. — Proverbi 15:28, *CEI*.

prese alla lettera. Tradiscono piuttosto un certo stato d’animo. Di cosa potrebbe trattarsi?

Può darsi che tua madre si senta sotto pressione perché ritiene di avere troppe cose da fare, anche più di quelle che le spettano. Magari vorrebbe solo essere rassicurata di poter contare sul tuo aiuto. Se è così, rispondere con un “perché devi sempre sgridarmi?” non porterà a nulla, se non a una discussione. Perché invece non provi a tranquillizzarla? Ad esempio potresti dire: “Non volevo farti arrabbiare. Vado subito a lavare i piatti”. Stai attento a non usare un tono sarcastico. Se ti metti nei suoi panni, tua madre probabilmente si calmerà e ti dirà qual è il vero problema.*

Scrivi qui sotto una delle cose che tuo padre o tua madre dice e che ti irrita.

✎.....

Ora pensa a una risposta che tenga conto dei sentimenti che si nascondono dietro alle parole dei tuoi.

.....

● **Esprimiti con rispetto.** Michelle sa per esperienza quanto sia importante il *modo* in cui si rivolge a sua madre. “A prescindere dall’argomento in discussione”, dice, “finisce sempre che a mia madre non

UN SUGGERIMENTO

Quando i tuoi ti parlano, spegni lo stereo o l’MP3, metti da parte quello che stavi leggendo e guardali in faccia.

* Per ulteriori informazioni, vedi il volume 2, capitolo 21.

> ***A volte mia madre mi chiede scusa con un abbraccio, e a me fa piacere. Così possiamo voltare pagina. Cerco di farlo anch'io. Per me non è facile mettere da parte l'orgoglio e dire un sincero 'mi dispiace', ma fa davvero bene.***
> ***— Lauren***

piace il tono con cui le parlo". Se spesso ti succede la stessa cosa, prova a esprimerti in modo pacato, e non alzare gli occhi o non lanciare altri segnali di insofferenza. (Proverbi 30:17) Se ti accorgi che stai per perdere la calma, di' in silenzio una rapida preghiera. (Neemia 2:4) Ovviamente lo scopo di quella preghiera non è ottenere l'aiuto di Dio per sfuggire alle grinfie dei tuoi, ma riuscire a mantenere la padronanza in modo da non versare benzina sul fuoco. — Giacomo 1:26.

Scrivi qui sotto cosa ti viene spontaneo dire o fare che però sarebbe meglio evitassi.

Linguaggio verbale:

✎.....

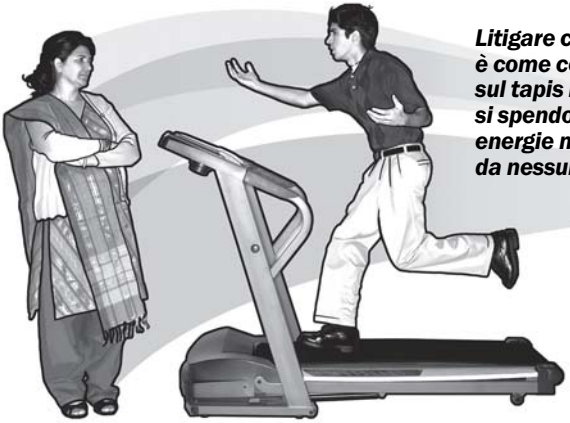
.....

Linguaggio non verbale (espressioni facciali e linguaggio del corpo):

.....

.....

● **Ascolta.** La Bibbia dice: "Nelle molte parole non manca la colpa". (Proverbi 10:19, *La Nuova Diodati*) Perciò dai a tuo padre e a tua madre la possibilità di parlare e presta la massima attenzione. Non interromperli per giustificarti. Limitati ad ascoltare. In seguito, quando avranno finito di parlare, avrai tutto il tempo per fare domande o esprimere il tuo punto di vista. Se invece punti i piedi



Litigare con i genitori è come correre sul tapis roulant: si spendono molte energie ma non si va da nessuna parte

e insisti per dire *subito* la tua, potresti solo peggiorare le cose. Anche se c'è qualcosa che vorresti dire, probabilmente quello è "un tempo per tacere". — Ecclesiaste 3:7.

● **Sii pronto a chiedere scusa.** È sempre opportuno chiedere scusa per aver contribuito in qualche modo a scatenare una discussione. (Romani 14:19) Puoi anche dire che ti dispiace per la situazione che si è venuta a creare. Se

i miei prossimi obiettivi

Il suggerimento di questo capitolo su cui mi devo concentrare di più è . . .

✎.....

.....

Metterò in pratica questo suggerimento a partire da (*scrivi la data*) .....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

risposte **1.** Il sarcasmo di Alessia (“agli ordini, padrona!”) non fa che irritare ancora di più sua madre. **2.** L’espressione facciale di Alessia (il fatto di alzare gli occhi) peggiora solo le cose. **3.** Ribattere (“e allora il tono che usi tu con me?”) è quasi sempre controproducente.

ti è difficile dire queste cose di persona, prova a metterle per iscritto. Poi fai uno sforzo in più modificando qualsiasi atteggiamento che inizialmente ha contribuito a creare il conflitto. (Matteo 5:41) Per esempio, se la disputa è nata perché non hai fatto un certo lavoro, non potresti sorprendere i tuoi mettendoti a fare proprio quello? Anche se non ti va, non è meglio portarlo a termine piuttosto che avere da dire con i tuoi quando si accorgeranno che non l’hai fatto? (Matteo 21:28-31) Pensa a quanto hai da guadagnare facendo la tua parte per allentare la tensione fra te e i tuoi genitori.

Anche le famiglie felici hanno dei contrasti, ma sanno come appianarli pacificamente. Prova a mettere in pratica i suggerimenti presentati in questo capitolo e scoprirai che con i tuoi genitori puoi parlare anche di argomenti delicati . . . senza litigare.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Pensi che i tuoi dovrebbero concederti più libertà? Se sì, cosa puoi fare?***

CHE NE PENSI?

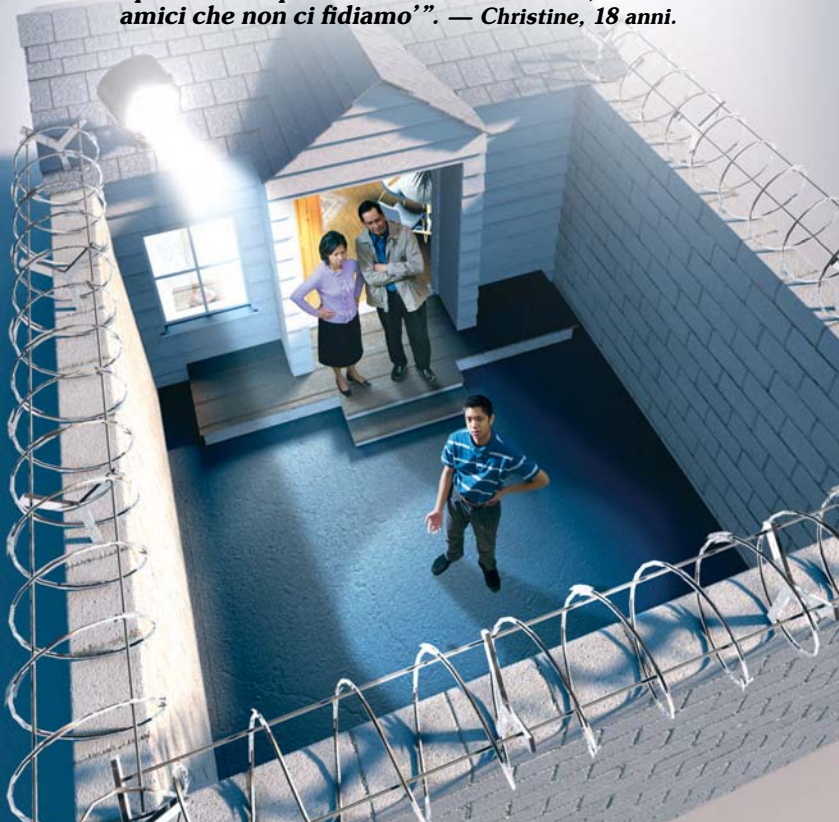
- **Perché spesso i tuoi coetanei credono che litigare faccia bene?**
- **Perché Geova Dio considera stolto chi è litigioso? — Proverbi 20:3.**
- **Quanto hai da guadagnare allentando la tensione fra te e i tuoi genitori?**

3

Come faccio ad avere più libertà?

"Vorrei che i miei genitori si fidassero a farmi uscire un po' di più da sola". — Sarah, 18 anni.

"Non faccio che chiedere ai miei perché non si fidano a farmi uscire in compagnia degli amici. Spesso mi rispondono: 'Di te ci fidiamo, è dei tuoi amici che non ci fidiamo'". — Christine, 18 anni.



ANCHE tu, come Sarah e Christine, vorresti avere più libertà? Per ottenerla ti devi guadagnare la fiducia dei tuoi genitori. La fiducia somiglia molto al denaro: è difficile guadagnarsela, è facile perderla e, per quanta te ne diano, non sembra *mai* abbastanza. "Ogni volta che voglio uscire", dice Iliana, che ha 16 anni, "i miei mi tartassano di domande come: 'Dove vai? Con chi? Cosa fate? Quando torni?' È vero che sono i miei genitori, ma quando mi fanno tutte queste domande mi danno ai nervi!"

Cosa puoi fare perché i tuoi si fidino di più di te e ti concedano più libertà? Prima di rispondere a questa domanda vediamo perché quello della fiducia è un tasto delicato per molti genitori e figli.

Un periodo difficile

La Bibbia dice che "l'uomo lascerà suo padre e sua madre". (Genesi 2:24) Naturalmente lo stesso vale per la donna. Un obiettivo fondamentale dell'adolescenza è preparare sia i ragazzi che le ragazze per l'età adulta, il periodo della vita in cui si è pronti ad andarsene di casa e magari farsi una famiglia.*

Diventare adulti, però, non è come aprire una porta ed entrare quando si raggiunge una determinata età. È più come salire uno alla volta i gradini dell'adolescenza. È possibile che tu e i tuoi genitori non siate d'accordo su quale sia il gradino su cui ti trovi in questo momento. "Ho vent'anni e ancora non si fidano", dice Maria. Secondo lei, i suoi genitori non le danno fiducia nella scelta delle amicizie. "I miei genitori pensano che se mi trovassi in una

? SAPEVI CHE...

Concedere troppa libertà non è segno di amore da parte dei genitori ma di negligenza.

* Per ulteriori informazioni, vedi il capitolo 7 di questo libro.

Per diventare un adulto fidato devi salire uno alla volta i gradini dell'adolescenza

brutta situazione non avrei il coraggio di andarmene. Ho provato a spiegare che mi sono *già* trovata in una brutta situazione e me la sono cavata, ma a loro non basta!"

Dalle parole di Maria è evidente che l'argomento fiducia può creare notevole tensione fra genitori e figli. Anche nella tua famiglia è così? Allora come puoi fare in modo che i tuoi genitori ti diano più fiducia? E se non si fidano più per qualcosa che hai combinato, cosa puoi fare per rimediare?

Dimostrati affidabile

L'apostolo Paolo scrisse ai cristiani del I secolo: "Continuate a provare ciò che voi stessi siete". (2 Corinti 13:5) È vero che non si stava rivolgendo in particolare agli adolescenti, ma il principio è comunque valido. In linea di massima più ti dimostri affidabile, più libertà ti verrà concessa. Questo non vuol dire che tu debba essere perfetto. In fondo, tutti facciamo degli errori.

UN SUGGERIMENTO

Invece di paragonare i limiti che hai ora con la libertà che hanno i tuoi fratelli maggiori, confronta la libertà che hai ora con quella che avevi quando eri più piccolo.

> ***Quando parlo con i miei dico liberamente quali problemi ho e cosa mi preoccupa. Penso che in questo modo per loro sia più facile fidarsi di me.*** — ***Dianna***

(Ecclesiaste 7:20) È possibile, però, che i tuoi genitori non ti diano fiducia per il modo in cui ti comporti?

Per esempio Paolo scrisse: 'Desideriamo comportarci onestamente in ogni cosa'. (Ebrei 13:18) Chiediti: 'Finora quanto sono stato onesto con i miei nel dire dove vado e cosa faccio?' Vediamo cos'hanno detto due ragazze che in proposito hanno dovuto farsi un serio esame di coscienza. Dopo aver letto i loro commenti, rispondi alle domande riportate di seguito.

Lori: "Mi scrivevo di nascosto via e-mail con un ragazzo che mi piaceva. I miei genitori lo scoprirono e mi dissero di smettere. Io promisi che avrei smesso, ma poi continuai. Andammo avanti così per un anno. Io scrivevo al ragazzo, i miei lo scoprivano, mi scusavo e promettevo di smettere, ma poi lo rifacevo. Arrivammo al punto che i miei persero completamente la fiducia in me".

Secondo te, perché i genitori di Lori smisero di fidarsi di lei? ✎ .....

.....

Cosa avresti fatto al posto dei genitori di Lori, e perché?

.....

E lei cosa avrebbe potuto fare per dimostrarsi più responsabile dopo che i suoi genitori avevano affrontato il problema la prima volta? .....

.....

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 2, CAPITOLO 22

"Non [fare] uso della libertà come di un pretesto per coprire la malvagità".
— 1 Pietro 2:16, *La Nuova Diodati.*

• • • • • • • • •

Beverly: "Quando si trattava di ragazzi i miei genitori non si fidavano di me, e ora capisco perché. Flirtavo con due ragazzi che avevano due anni più di me. Passavo un sacco di tempo al telefono con tutti e due e alle feste parlavo quasi esclusivamente con loro. I miei mi tolsero il telefono per un mese e mi proibirono di andare nei posti in cui andavano loro".

Cosa avresti fatto al posto dei genitori di Beverly, e perché? ✎ .....

.....

Pensi che i limiti che i genitori di Beverly le avevano imposto fossero esagerati? Se sì, perché? .....

.....

Cosa avrebbe potuto fare Beverly per riconquistare la fiducia dei suoi? .....

.....

Riconquista la fiducia

Anche tu, come le ragazze appena citate, hai combinato qualcosa che ti ha fatto perdere la fiducia dei tuoi genitori? Non preoccuparti: puoi rimediare. Ma come?

È probabile che i tuoi genitori ti daranno più fiducia e più libertà se ti dimostrerai una persona responsabile. È quanto ha imparato Annette. "Quando sei giovane", dice, "non ti rendi conto di quanto sia importante la fiducia. Ora mi sento più responsabile, e sento il dovere di non fare niente che mi

farebbe perdere la fiducia dei miei genitori". Quindi, invece di lamentarti perché i tuoi non si fidano di te, cerca di farti la reputazione di persona affidabile. Probabilmente ti daranno più libertà.

Per esempio, ti dimostri responsabile quando si tratta di fare le cose elencate qui sotto? Spunta gli aspetti su cui devi migliorare.

- ❑ **Rispettare l'orario di rientro**
- ❑ **Essere puntuale**
- ❑ **Sbrigare i lavori di casa**
- ❑ **Tenere in ordine la stanza**
- ❑ **Usare il telefono o il computer con equilibrio**
- ❑ **Mantenere la parola**
- ❑ **Gestire bene i soldi**
- ❑ **Alzarmi senza fare storie**
- ❑ **Dire la verità**
- ❑ **Ammettere gli errori e chiedere scusa**
- ❑ **Altro** .....

Poniti l'obiettivo di *provare* che sei affidabile negli aspetti che hai indicato. Segui queste esortazioni che si trovano nella Bibbia: 'Toglietevi la vecchia personalità che si confor-

i miei prossimi obiettivi

Ecco i campi in cui cercherò di dimostrarmi più affidabile:

.....

.....

Se perdo la fiducia dei miei genitori, devo…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

ma alla vostra condotta di un tempo'. (Efesini 4:22) "Il vostro *Sì* significhi Sì". (Giacomo 5:12) "Dite la verità ciascuno al suo prossimo". (Efesini 4:25) "Siate ubbidienti ai vostri genitori in ogni cosa". (Colossesi 3:20) Col tempo gli altri, inclusi i tuoi genitori, si accorgeranno dei tuoi progressi. — 1 Timoteo 4:15.

E se, nonostante tutto il tuo impegno, i tuoi genitori non ti concedono la libertà che pensi di meritare? Perché non ne parli? Invece di lamentarti perché *loro* non si fidano abbastanza, chiedi con rispetto cosa puoi fare *tu* per guadagnarti la loro fiducia. Di' chiaramente quali sono i tuoi obiettivi.

Non aspettarti che i tuoi ti facciano subito delle concessioni. Senz'altro vorranno prima vedere se mantieni quello che hai promesso. Sfrutta questa occasione per dimostrare che sei affidabile. È probabile che col tempo i tuoi genitori ti daranno più fiducia e più libertà. È quanto è accaduto a Beverly, citata in precedenza. "È molto più difficile guadagnarsi la fiducia che perderla", dice. "Ora sto riconquistando la fiducia dei miei, ed è davvero una bella sensazione!"

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***I tuoi genitori hanno divorziato? Se il tuo mondo sembra andato in pezzi come puoi mantenere l'equilibrio?***

CHE NE PENSI?

- **Anche se fai di tutto per dimostrarti affidabile, perché i tuoi genitori potrebbero comunque esitare a concederti più libertà?**
- **Perché è probabile che i tuoi siano disposti a darti più libertà se riesci a comunicare con loro?**

4

Perché mamma e papà si sono lasciati?

"Ero a casa con la mamma il giorno in cui papà se ne andò. Io avevo solo sei anni e non capivo cosa stesse succedendo. Ero seduta sul pavimento a guardare la TV e sentivo la mamma che piangeva e implorava papà di restare. Lui scese le scale con una valigia, si chinò, mi diede un bacio e mi disse: 'Ti voglio bene e te ne vorrò sempre'. Poi uscì. Non lo vidi più per un bel po'. Da allora ebbi paura che anche la mamma se ne sarebbe andata". *— Elaine, 19 anni.*

SE I TUOI hanno divorziato, forse ti sembra che il tuo mondo sia andato in pezzi e questo genera un'angoscia infinita. Spesso scatena tutta una serie di sentimenti negativi quali vergogna, rabbia, ansia, paura di essere abbandonati, sensi di colpa, depressione, profondo senso di vuoto, o addirittura desiderio di vendetta.

Se i tuoi genitori si sono lasciati di recente, potresti provare sentimenti simili, e non è strano, visto che secondo il Creatore i figli avrebbero dovuto essere allevati sia dal padre che dalla madre. (Efesini 6:1-3) Ora invece nella realtà di tutti i giorni devi fare a meno di uno dei tuoi genitori, a cui probabilmente vuoi molto bene. "Ammiravo davvero tanto mio padre e volevo stare con lui", dice Daniel, i cui genitori si lasciarono quando aveva sette anni. "Ma fummo affidati a nostra madre".

Perché si lasciano

Spesso la separazione coglie di sorpresa i figli perché i genitori hanno tenuto nascosti i loro problemi. "Ero sconvolta", dice Rachel, che aveva 15 anni quando i suoi divorziarono. "Ho sempre pensato che si amassero". Anche quando i genitori litigano, la loro separazione può comunque arrivare come un fulmine a ciel sereno.

In molti casi la separazione avviene perché uno dei genitori ha avuto un comportamento errato in campo sessuale. Quando è così, Dio permette al coniuge innocente di ottenere il divorzio e risposarsi. (Matteo 19:9) In altri casi "ira e clamore e parola ingiuriosa" sono sfociati in violenza e hanno portato uno dei genitori a temere per la propria incolumità fisica e per quella dei figli. — Efesini 4:31.

Bisogna riconoscere che a volte una coppia si separa per motivi meno gravi. Alcuni, anziché affrontare i loro problemi, spinti dall'egoismo divorziano perché dicono di

"sentirsi infelici" o di "non amarsi più". È una cosa che dispiace a Dio, che 'odia il divorzio' quando è dovuto a motivi come questi. (Malachia 2:16) Gesù lasciò intendere che alcune famiglie si sarebbero disgregate qualora uno dei coniugi fosse diventato cristiano. — Matteo 10:34-36.

A prescindere dai motivi, il fatto che i tuoi abbiano deciso di non dirti nulla o di darti solo qualche vaga spiegazione sul loro divorzio non significa che non ti vogliano bene. Chiusi nel dolore, forse trovano solo difficile parlarne. (Proverbi 24:10) Può anche darsi che si sentano a disagio o in imbarazzo ad ammettere i loro errori.

Cosa puoi fare

Individua le tue paure. Dato che il divorzio dei tuoi può sconvolgerti la vita, forse dovrai iniziare a preoccuparti di cose che prima davi per scontate. Anche se è così, puoi riuscire a ridimensionare le tue paure innanzi tutto capendo quali sono. Spunta quello che ti fa più paura o aggiungi qualcosa tu.

- ❑ **Sarò abbandonato da tutti e due i miei genitori.**
- ❑ **Non avremo abbastanza soldi per tirare avanti.**
- ❑ **Se i miei hanno divorziato è anche colpa mia.**
- ❑ **Se mi sposo, non funzionerà.**
- ❑ **Altro** .....

Parla di ciò che ti preoccupa. Il re Salomone disse che c'è "un tempo per parlare". (Ecclesiaste 3:7) Perciò scegli il momento giusto per parlare con i tuoi genitori delle paure che hai indicato. Di' loro che sei triste e confuso. Forse riusciranno a spiegarti cosa sta succedendo e questo ti farà stare meglio. Se al momento i tuoi non sono disposti a darti il sostegno di cui hai bisogno o non ne sono in

SAPEVI CHE...

L'infelicità coniugale non si eredita dai genitori.

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 2, CAPITOLO 25

“C’è . . . un tempo per guarire”.
— Ecclesiaste 3:1, 3, *Nuova Riveduta.*

grado, potresti confidarti con un amico maturo. Prendi tu l’iniziativa e avvicinalo. Il solo fatto di avere qualcuno che ti ascolta può darti un grande sollievo. — Proverbi 17:17.

Soprattutto, puoi rivolgerti al tuo Padre celeste, l’“Uditore di preghiera”, certo che ti ascolterà. (Salmo 65:2) Confidati con lui, ‘perché egli ha cura di te’. — 1 Pietro 5:7.

UN SUGGERIMENTO

Se i tuoi hanno divorziato, uno dei due o molto probabilmente entrambi hanno commesso degli errori. Cerca di capire quali sono in modo da evitarli se in futuro deciderai di sposarti. — Proverbi 27:12.

Cosa non fare

Non covare rancore. “I miei genitori erano egoisti”, dice Daniel, citato in precedenza. “In realtà non pensavano a noi e a come influiva su noi figli quello che avevano fatto”. I sentimenti di Daniel sono condivisibili e forse quello che dice è vero. Ma come risponderesti alle domande che seguono? Scrivi le tue risposte.

Cosa potrebbe accadere a Daniel se si lasciasse andare alla rabbia e al risentimento? (*Leggi Proverbi 29:22*).

✎.....

Anche se può essere difficile, perché sarebbe meglio che Daniel cercasse di perdonare i suoi per il dolore che gli hanno causato? (*Leggi Efesini 4:31, 32*).

.....

In che modo la verità fondamentale espressa in Romani 3:23 potrebbe aiutare Daniel a vedere con obiettività i suoi genitori? .....

.....

> ***Dopo che la mamma se n'era andata ero depressa e piangevo tutti i giorni. Ma pregavo spesso, mi davo da fare aiutando altri e stavo accanto ad amici maturi. Penso che in questo modo Geova mi abbia aiutato ad andare avanti.*** — ***Natalie***

Evita i comportamenti autodistruttivi. "Dopo il divorzio dei miei genitori ero infelice e depresso", ricorda Denny. "Cominciai ad avere problemi a scuola e un anno fui bocciato. Dopodiché . . . diventai il buffone della classe e iniziai a fare a pugni".

Secondo te, perché Denny faceva il buffone? ✎ .....

.....

Per quale motivo potrebbe aver iniziato a fare a pugni?

.....

Se senti l'impulso di farla pagare ai tuoi comportandoti male, in che modo applicando il principio di Galati 6:7

i miei prossimi obiettivi

Posso parlare delle mie paure con (*scrivi il nome di una persona matura*)

✎.....

Se sento l'impulso di farla pagare ai miei genitori comportandomi male, per riuscire a controllarmi devo . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Superare il divorzio dei propri genitori è come guarire da una frattura: è dura ma alla fine ci si riprende

puoi mantenere il punto di vista corretto? ✎.....

.....

Cosa puoi aspettarti

La guarigione completa da un infortunio, come ad esempio una frattura, può richiedere settimane o anche mesi. Come le lesioni fisiche, anche le ferite emotive hanno bisogno di tempo per guarire. Alcuni esperti ritengono che i momenti più penosi di un divorzio vengano superati entro tre anni. Può sembrare molto tempo, ma ricorda che devono accadere tante cose prima che tu ritrovi la stabilità.

La vita quotidiana, sconvolta dal divorzio, va riorganizzata. Ci vorrà anche del tempo prima che i tuoi riacquistino il loro equilibrio emotivo. Solo allora saranno in grado di darti il sostegno di cui hai bisogno. Comunque, man mano che la tua vita sembra tornare alla normalità ti sentirai meglio.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Stai male perché uno dei tuoi genitori si è risposato? Cosa puoi fare?***

CHE NE PENSI?

- **Perché i tuoi potrebbero essere riluttanti a parlarti del loro divorzio?**
- **Perché dovresti ricordare che i tuoi si sono lasciati a causa dei problemi che hanno tra di loro e non con te?**

5

Come posso adattarmi al nuovo matrimonio di mamma o papà?

È IL giorno del suo matrimonio e tuo padre (o tua madre) sembra così felice di risposarsi! Tu invece non fai certo salti di gioia. Come mai? Questo matrimonio spegne le speranze che i tuoi genitori possano tornare insieme. Oppure può essere particolarmente penoso se arriva poco dopo la morte di un genitore, al quale volevi molto bene.

Cos'hai provato quando tuo padre (o tua madre) si è risposato? Spunta le voci che corrispondono ai tuoi sentimenti.

Mi sono sentito... ✎

- ❑ **felice**
- ❑ **insicuro**
- ❑ **tradito**
- ❑ **geloso**
- ❑ **in colpa perché ho iniziato a voler bene al mio genitore acquisito**

Quest'ultima reazione potrebbe essere dovuta a un senso di lealtà nei confronti del genitore che ti manca. A prescindere dal motivo, alcuni degli stati d'animo menzionati prima potrebbero indurti a sfogare il dolore in modi sbagliati.

Per esempio potresti essere sempre insofferente verso il genitore acquisito. Potresti addirittura cercare di mettere zizzania fra tuo padre e la tua matrigna (o fra tua madre e il tuo patrigno) nella speranza che si lascino. Tuttavia un saggio proverbio avverte che "chi getta scompiglio in casa propria erediterà vento", ovvero non otterrà nulla. (Proverbi 11:29, *La Nuova Diodati*) Non cadere in questo tranello. Ci sono modi più costruttivi in cui puoi reagire al turbamento emotivo. Vediamo come affrontare alcuni problemi.

Problema n. 1: accettare l'autorità del nuovo genitore

Non è facile sottostare all'autorità di un nuovo genitore. Quando ti viene chiesto di fare qualcosa potresti sbottare dicendo: "Tu non sei il mio vero padre (o la mia vera madre)!" Magari un'uscita del genere ti dà un pizzico di soddisfazione, ma rivela una certa immaturità.

Accettare l'autorità del nuovo genitore, invece, è un modo per dimostrare che segui questo consiglio della Bibbia: "Siate adulti nel modo di ragionare". (1 Corinti 14:20, *Parola del Signore*) In realtà il tuo genitore acquisito assolve i doveri di un vero genitore e merita rispetto. — Proverbi 1:8; Efesini 6:1-4.

Di norma la disciplina che un patrigno (o una matrigna) ti impartisce è un'espressione del suo amore e del suo interesse nei tuoi confronti. (Proverbi 13:24) "Il mio patrigno ci corregge", dice Yvonne, che ha 18 anni, "ma è proprio quello che ci si aspetta da un padre. Credo che prendermela per un suo consiglio equivarrebbe a dire che non m'importa nulla di tutto quello che ha fatto per noi nel corso degli anni sia in senso materiale che spirituale, e sarebbe da ingrati".

È anche vero che a volte avrai buone ragioni per lamentarti. Quando succede, dimostrati 'adulto nel modo di ragionare' seguendo l'esortazione di Colossesi 3:13: "Continuate a sopportarvi gli uni gli altri e a perdonarvi liberalmente gli uni

gli altri se qualcuno ha motivo di lamentarsi contro un altro".

Scrivi di seguito due o tre qualità positive del tuo genitore acquisito.

✎.....

.....

In che modo tenendo presenti le sue buone qualità riuscirai a mostrargli più rispetto?

.....

Problema n. 2: imparare a condividere e a cedere

"Mio padre si è risposato per due volte", ricorda Aaron, che ha 24 anni. "Ho fatto fatica a provare affetto per i membri di ogni nuova famiglia. All'inizio erano solo degli estranei, ma mi venne detto che dovevo amarli. Era una situazione che mi lasciava molto confuso".

Forse anche tu affronti problemi difficili. Per esempio potresti dover rinunciare al ruolo di figlio maggiore o di figlio unico. Se sei un ragazzo, è probabile che per un po' di tempo abbia fatto tu l'uomo di casa, ruolo che ora spetta al tuo patrigno. Oppure forse la pensi come Yvonne, che dice: "Il mio vero padre trascurava mia madre. E così ce l'avevo tutta per me. Ma quando si è risposata, il mio patrigno ha iniziato a ricoprirla di attenzioni. Trascorrevano del tempo insieme e conversavano, e io avevo la sensazione che me la stesse portando via. Alla fine, però, sono riuscita ad accettare la nuova situazione".

? SAPEVI CHE...

Forse anche per i tuoi fratellastri è difficile adattarsi alla nuova situazione familiare.

In che modo, come Yvonne, puoi accettare la nuova situazione? "La vostra ragionevolezza divenga nota a tutti gli uomini", consiglia la Bibbia. (Filippesi 4:5) Il termine greco originale tradotto "ragionevolezza" si rife-

"È meglio la fine di poi di una faccenda che il suo principio. È meglio chi è paziente che chi è di spirito superbo".

— Ecclesiaste 7:8.

risce all'atteggiamento di chi è "arrendevole", cioè di chi non insiste sui suoi diritti. Come puoi applicare questo consiglio? (1) Non rimuginare sul passato. (Ecclesiaste 7:10) (2) Sii pronto a condividere con i nuovi componenti della tua famiglia. (1 Timoteo 6:18) (3) Non trattarli come degli estranei.

Sotto quale/i di questi aspetti devi particolarmente migliorare? ✎ .....

Problema n. 3: accettare un trattamento diverso

"Il mio patrigno voleva molto più bene ai suoi figli che a me e a mia sorella", dice Tara. "Comprava le cose da mangiare e affittava i film che piacevano a loro. Faceva qualunque cosa pur di accontentarli". Non è facile accettare un trattamento diverso. Cosa può aiutarti? Cerca di capire perché il tuo genitore acquisito potrebbe non provare per te gli stessi sentimenti che prova per il suo vero figlio. Forse non dipende tanto dal vincolo di sangue quanto da tutte le esperienze che hanno condiviso. In fondo, con tutta probabilità anche tu ti senti più legato al tuo vero genitore che a lui.

C'è comunque una bella differenza fra un trattamento

UN SUGGERIMENTO

Vivendo insieme a nuovi fratelli o sorelle, e quindi anche con persone dell'altro sesso, puoi trovarti di fronte a pressioni di tipo morale. Perciò escludi qualunque pensiero di natura sessuale. Fai anche attenzione a come ti vesti e a non avere un atteggiamento provocante.

> ***Anche se il secondo matrimonio di mia madre si è concluso col divorzio, sono tuttora molto legata ai miei fratellastri. Il fatto che siano entrati nella mia vita è una delle cose più belle che mi potessero capitare.*** — ***Tara***

diverso e un trattamento ingiusto. Ognuno di noi ha la sua personalità e i suoi bisogni. Pertanto, invece di voler essere trattato per forza allo stesso modo, cerca di capire se il tuo patrigno (o la tua matrigna) si sforza di soddisfare i tuoi bisogni.

Quali dei tuoi bisogni vengono soddisfatti?

✎.....

Quali non vengono soddisfatti?

.....

i miei prossimi obiettivi

Cercherò di avere più rispetto per il mio genitore acquisito tenendo presenti queste cose buone che ha fatto per la famiglia (*scrivi due cose positive*)*:*

✎.....

.....

Se i miei fratellastri mi trattano male, posso applicare il principio di Romani 12:21 facendo così:

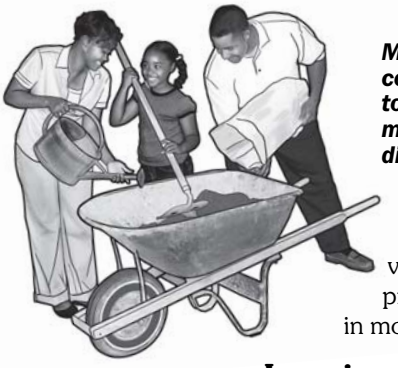
.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere a uno dei miei genitori (*naturale o acquisito*) *sull'argomento:*

.....

.....



Mettere insieme due famiglie è come mischiare acqua e cemento: ci vogliono tempo e impegno ma alla fine ne risulta qualcosa di solido e resistente

Se ritieni che certi bisogni vengano trascurati, perché non provi a parlarne con lui (o con lei) in modo rispettoso?

La pazienza premia

In genere passano diversi anni prima che i componenti di una famiglia allargata acquistino fiducia gli uni negli altri e si sentano a loro agio. Solo allora abitudini e punti di vista diversi possono amalgamarsi in modo che le cose funzionino. Quindi cerca di essere paziente. Non aspettarti che col tuo genitore acquisito sia, per così dire, amore a prima vista o che diventiate subito una famiglia a tutti gli effetti.

Quando sua madre si risposò, Thomas era molto a disagio. Lei aveva quattro figli e il suo nuovo marito ne aveva tre. "Litigavamo, discutevamo, ci evitavamo e la tensione era molto alta", scrive Thomas. Che cosa li ha aiutati ad affrontare la situazione? "Applicando i princìpi biblici le cose si sono sistemate".

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Che dire se vivi con i tuoi veri fratelli ma ti esasperano?***

CHE NE PENSI?

- **Quali timori potrebbero avere il tuo patrigno (o la tua matrigna) e i tuoi fratellastri ora che siete un'unica famiglia?**
- **Perché è importante guardare avanti per quanto riguarda i rapporti che si hanno all'interno della nuova famiglia?**

6

Come faccio ad andare d'accordo con i miei fratelli?

In una scala da 1 a 5 (dove 1 corrisponde a "pessimo" e 5 a "ottimo") come descriveresti il tuo rapporto con i tuoi fratelli? ✎.....

CI SONO fratelli che sono molto uniti. Per esempio Felicia, una diciannovenne, dice: "Mia sorella Irena, che ha 16 anni, è una delle mie migliori amiche". E Carly, che ne ha 17, dice di suo fratello Eric, di 20 anni: "Il nostro rapporto è troppo bello. Non litighiamo mai".

Molti invece si riconoscono di più nelle parole di Lauren e Marla. "Litighiamo per qualunque cosa", racconta Lauren, "anche per la minima sciocchezza". O forse ti suona-

no familiari le parole di Alice, di 12 anni, a proposito di suo fratello Dennis, che ne ha 14: "Mi dà ai nervi! Si intrufola in camera mia e prende le mie cose 'in prestito' senza chiedermelo. È così infantile!"

Hai un fratello o una sorella che ti dà ai nervi? Anche se ovviamente sono i tuoi genitori ad avere la responsabilità di mantenere la pace in casa, prima o poi dovrai imparare ad andare d'accordo con gli altri. Perché non farlo mentre vivi ancora in famiglia?

Fai mente locale sui contrasti che hai con tuo fratello o tua sorella. Per che cosa litigate più spesso? Guarda l'elenco qui sotto e spunta le ragioni per cui ti irriti.

✎❑ **Oggetti personali.** Prende le mie cose "in prestito" senza chiedermelo.

❑ **Contrasti di personalità.** È un egoista e non gliene importa niente degli altri. Oppure: cerca di controllare la mia vita.

❑ **Privacy.** Entra nella mia stanza senza bussare o legge le mie e-mail o i miei SMS senza chiedermi il permesso.

❑ **Altro** .....

individua il vero problema

Ti piacerebbe riuscire a individuare più facilmente il vero problema alla base di un litigio fra te e tuo fratello? Allora leggi la parabola di Gesù sul figlio che se ne va di casa e sperpera la sua eredità. (Luca 15:11-32) Esamina con attenzione come reagisce il fratello maggiore quando questi ritorna a casa. Poi rispondi alle seguenti domande.

Qual è la scintilla che provoca la reazione del fratello maggiore? ✎ .....

.....

Qual è secondo te il vero problema?

.....

In che modo il padre cerca di risolverlo?

.....

Per superare il problema, cosa dovrebbe fare il fratello maggiore?

.....

.....

Ora pensa a una discussione che hai avuto di recente con tuo fratello o tua sorella. Poi scrivi la risposta alle seguenti domande.

Qual è stata la scintilla?

.....

Quale potrebbe essere secondo te il vero problema?

.....

Quali regole di base potreste concordare in modo da risolvere il problema ed evitare ulteriori contrasti?

.....

Se tuo fratello o tua sorella non fa che irritarti, magari facendo il capetto o invadendo i tuoi spazi, potrebbe essere difficile non nutrire risentimento. Un proverbio biblico però afferma: "Torcendo il naso ne esce il sangue e spremendo l'ira ne esce la contesa". (Proverbi 30:33, *La Nuova Diodati*) Covare rancore può facilmente portare a uno scatto d'ira, un po' come torcere con forza il naso può far uscire il sangue. E così si va di male in peggio. (Proverbi 26:21) Come puoi evitare che l'ostilità si trasformi in una lite furibonda? Il primo passo è individuare il vero problema.

Qual è il vero problema?

I problemi tra fratelli sono come i brufoli. All'apparenza un brufolo è solo un'antipatica irritazione della pelle, ma in realtà c'è sotto un'infezione. Allo stesso modo, uno scontro tra fratelli spesso nasconde un problema più profondo.

È vero che quando si ha un brufolo lo si può schiacciare, ma in questo modo si agisce solo sul sintomo e inoltre si corre il rischio di lasciare una cicatrice o di aggravare l'infezione. È meglio curare l'infezione, evitando così che spuntino altri brufoli. Questo vale anche per i litigi tra fratelli. Impara a individuare il vero problema: in questo modo non ti soffermerai sul singolo episodio ma andrai al nocciolo della questione. E così seguirai anche il consiglio del saggio re Salomone, che scrisse: "La perspicacia di un uomo certamente rallenta la sua ira". — Proverbi 19:11.

I contrasti tra fratelli sono come i brufoli: bisogna agire sul vero problema, non solo sui sintomi

Per esempio Alice, già citata, ha detto di suo fratello Dennis: "Si intrufola in camera mia e prende le mie cose 'in prestito' senza chiedermelo". Al di là del singolo episodio, secondo te qual è il vero problema? Molto probabilmente è la mancanza di rispetto. Alice potrebbe affrontare la faccenda dicendo a suo fratello di non entrare mai più in camera sua o di non usare mai più le sue cose. Ma in tal modo agirebbe solo sui sintomi, il che potrebbe portarli a ulteriori conflitti. Se invece Alice aiutasse Dennis a mostrare rispetto per la sua privacy e per le sue cose, questo senza dubbio migliorerebbe il loro rapporto.

Impara a risolvere i conflitti o a evitarli

Naturalmente, individuare il vero problema che c'è tra te e tuo fratello o tua sorella è solo il primo passo verso la soluzione. Cosa puoi fare per risolvere i conflitti e impedire che se ne generino altri? Prova a seguire questi sei suggerimenti.

1. Concordate insieme alcune regole di base. Ripensa alle ragioni per cui, come hai indicato prima, tu e tuo fratello vi scontrate. Cercate di capire se potete concordare insieme delle regole che contribuiscano a risolvere il problema di fondo. Per esempio se vi scontrate a motivo degli oggetti personali, la regola numero uno potrebbe essere: "Chiedi sempre il permesso prima di prendere qualcosa che non è tuo". E la regola numero due? "Ricorda che tuo fratello ha il diritto di dirti di no". Quando stabilite queste regole, pensate al comando di

? SAPEVI CHE...

Quando te ne andrai di casa, ti capiterà di avere a che fare con persone irritanti, forse un collega o qualcun altro che è maleducato, insensibile o egoista. È in famiglia che si impara ad affrontare pacificamente questi problemi.

"La vostra ragionevolezza divenga nota a tutti gli uomini". — Filippesi 4:5.

Gesù: "Tutte le cose dunque che volete che gli uomini vi facciano, anche voi dovete similmente farle loro". (Matteo 7:12) Così le regole che stabilirete andranno bene a entrambi. Poi assicuratevi che i vostri genitori siano d'accordo su quanto avete deciso. — Efesini 6:1.

2. Rispetta tu per primo le regole. L'apostolo Paolo scrisse: "Tu, dunque, che insegni a qualcun altro, non insegni a te stesso? Tu, che predichi di 'non rubare', rubi?" (Romani 2:21) Come puoi applicare questo principio? Se vuoi ad esempio che tuo fratello o tua sorella rispetti la tua privacy, anche tu devi bussare prima di entrare in camera sua o evitare di leggere senza permesso le sue e-mail o i suoi SMS.

3. Non offenderti subito. Sai perché è un buon consiglio? Perché come dice un proverbio biblico "è da stolti lasciarsi dominare dalla rabbia". (Qoelet [Ecclesiaste] 7:9, *Parola del Signore*) La vita di chi si offende facilmente è davvero triste. Senz'altro tuo fratello o tua sorella dirà o farà cose che ti irriteranno. Ma potresti chiederti se non è capitato anche a te di fare la stessa cosa. (Matteo 7:1-5) "Quando avevo 13 anni pensavo di essere una tipa davvero tosta", dice Jenny. "Credevo di avere sempre ragione e che gli altri *dovessero* darmi retta. Adesso la mia sorellina sta attraversando la stessa fase, quindi cerco di non prendermela per quello che dice".

UN SUGGERIMENTO

Se fai fatica ad andare d'accordo con tuo fratello o tua sorella, guarda il lato positivo: grazie a lui, o a lei, stai sviluppando delle qualità preziose.

> ***Senza i miei fratelli tutti i miei ricordi più belli svanirebbero nel nulla. Se avete fratelli, imparate ad apprezzarli!*** — ***Marilyn***

4. Perdona e dimentica. I problemi seri vanno affrontati e risolti. Ma è proprio necessario discutere con tuo fratello o tua sorella per ogni errore che fa? Geova Dio è contento quando siamo pronti a "passare sopra alla trasgressione". (Proverbi 19:11) Alison, che ha 19 anni, dice: "Di solito io e mia sorella Rachel riusciamo ad appianare le nostre divergenze. Tutt'e due siamo pronte a chiedere scusa e a chiarirci. Qualche volta, prima di affrontare un problema, ci dormo su. Spesso la mattina dopo è come se non fosse successo niente e non c'è nemmeno bisogno di parlarne".

5. Chiamate in causa i vostri genitori. Se tu e tuo fratello non riuscite a risolvere un problema spinoso, i vostri

i miei prossimi obiettivi

Ecco alcune regole di base che potrei concordare insieme a mio fratello (o ai miei fratelli):

✎ .....

.....

Potrei risultare meno irritante per mio fratello (o i miei fratelli) se . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

genitori possono aiutarvi a fare pace. (Romani 14:19) Ricorda, però, che la capacità di appianare i contrasti senza ricorrere a mamma e papà è un segnale importante: indica che hai raggiunto una certa maturità.

6. Apprezza le buone qualità dei tuoi fratelli. Probabilmente i tuoi fratelli hanno delle qualità che ti piacciono. Scrivine una che apprezzi di ciascuno di loro.

Nome	Qualità
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

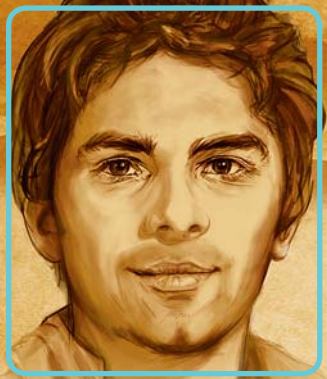
Invece di fissarti sui difetti dei tuoi fratelli, perché non cogli l'occasione per lodarli a motivo delle qualità che ammiri in loro? — Salmo 130:3; Proverbi 15:23.

La Bibbia riconosce che tuo fratello potrebbe anche non essere il tuo migliore amico. (Proverbi 18:24) Eppure potete rafforzare la vostra amicizia se "continuate a sopportarvi", anche quando c'è un valido "motivo di lamentarsi". (Colossesi 3:13) Se lo farai, è probabile che troverai meno irritanti i tuoi fratelli. E magari anche tu potresti risultare meno irritante per loro.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Come fai a sapere se sei davvero pronto per andartene di casa?***

CHE NE PENSI?

- **Perché, invece di soffermarsi sul singolo episodio, è importante individuare il vero problema?**
- **Secondo te, quali vantaggi ci sono ad avere dei fratelli?**



UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

Giacobbe

Giacobbe e suo fratello Esaù non si parlavano da anni. In effetti Esaù odiava Giacobbe. Anche se non aveva fatto nulla di male, fu Giacobbe a prendere l'iniziativa per ricucire i rapporti. Era disposto a cedere. Non gli interessava **avere la meglio** nella disputa, ma guadagnarsi l'affetto del fratello. Per riuscirci, Giacobbe non rinunciò ai suoi princìpi, ma nemmeno pretese a tutti i costi delle scuse prima di **far pace** col fratello. — Genesi 25:27-34; 27:30-41; 32:3-22; 33:1-9.

Cosa fai quando hai dei contrasti con i componenti della tua famiglia? A volte potresti pensare di avere assolutamente ragione mentre tuo fratello o i tuoi hanno decisamente torto. In una situazione del genere aspetti che sia l'altra persona a **fare il primo passo?** Perché non fai come Giacobbe? Quando non sono in ballo i princìpi biblici, sei disposto a **cedere** per amore della pace? (1 Pietro 3:8, 9) Giacobbe non lasciò che l'orgoglio dividesse la sua famiglia. **Si umiliò** e riconquistò l'affetto del fratello. Potresti seguire il suo esempio?

7

Sono pronto per andare via di casa?

"A volte penso che gli altri non mi considerino granché visto che a 19 anni vivo ancora con i miei. È come se non mi ritenessero una persona adulta perché non vivo per conto mio". — Katie.

"Ho quasi 20 anni e mi dà molto fastidio il fatto di non poter gestire la mia vita come vorrei. Ho pensato di andarmene di casa". — Fiona.

PUÒ darsi che già prima di essere pronto per andare via di casa cominci a sentire il desiderio di essere indipendente. È una cosa normale. Dopo tutto, come abbiamo detto nel capitolo 3, il proposito originale di Dio era che i giovani alla fine lasciassero i genitori e formassero la loro famiglia. (Genesi 2: 23, 24; Marco 10:7, 8) Ma come fai a sapere se sei davvero pronto per questo passo? Vediamo tre importanti domande a cui dovresti rispondere. La prima è…

Perché voglio andarmene?

Dai un'occhiata al seguente elenco e metti in ordine di importanza le ragioni per cui vuoi andartene di casa.

✎ ..... **Evadere dai problemi che ci sono a casa**
..... **Avere più libertà**
..... **Godere di maggiore stima da parte dei miei amici**
..... **Aiutare un amico che cerca un coinquilino**
..... **Andare a servire come volontario in un altro luogo**
..... **Fare esperienza**
..... **Non gravare economicamente sui miei**
..... **Altro** .....

Le ragioni menzionate sopra non sono necessariamente sbagliate, ma devi riflettere bene su cosa ti spinge davvero a voler andare via di casa. Se per esempio te ne vai solo perché vuoi più libertà, potresti avere brutte sorprese.

Danielle, che quando aveva 20 anni è andata via di casa per un po', ha imparato molto da quell'esperienza. Racconta: "Nessuno può fare tutto quello che vuole. Quando vivi per conto tuo, gli impegni di lavoro o la mancanza di soldi limitano quello che puoi fare". Carmen, che ha vissuto all'estero per sei mesi, dice: "L'esperienza che ho fatto mi è piaciuta, ma mi sembrava di non avere quasi mai tempo libero. Dovevo occuparmi di tutte le faccende domestiche: pulire l'appartamento, fare riparazioni, prendermi cura del giardino, lavare i panni e così via".

Non lasciare che gli altri ti inducano a prendere una decisione avventata. (Proverbi 29:20) Anche se forse hai delle valide ragioni per andare via di casa, le buone intenzioni non bastano. Devi sapere come cavartela da solo. Questo porta alla seconda domanda...

? SAPEVI CHE...

La ragione per cui te ne vuoi andare può influire su quanto sarai felice una volta che avrai fatto questo passo.

Sono pronto?

Andare a vivere per conto proprio è come fare un'escur-

sione in un luogo inesplorato. Ti avventureresti in un territorio selvaggio senza saper piantare una tenda, accendere un fuoco, leggere una cartina o cucinare? Difficilmente! Eppure, molti ragazzi lasciano la famiglia sapendo poco o nulla su come si manda avanti una casa.

Il saggio re Salomone disse che “l’accorto considera i suoi passi”. (Proverbi 14:15) Per capire se sei pronto a vivere per conto tuo, esamina i seguenti aspetti. Spunta con ✔ le cose che sai già fare e con ✘ quelle in cui devi migliorare.

☐☐ **Gestione dei soldi.** “Non mi sono mai dovuta occupare personalmente dei pagamenti”, dice Serena, che ha 19 anni. “L’idea di andare via di casa e dover amministrare i miei soldi mi spaventa”. Come puoi imparare a gestire il denaro?

Un proverbio biblico dice: “Il saggio ascolterà e guadagnerà più istruzione”. (Proverbi 1:5) Quindi perché non ti fai dire dai tuoi quanto si spende in media per pagare ogni mese l’affitto o il mutuo, fare la spesa, mantenere un’auto o sostenere altri costi di trasporto? Poi chiedi loro di insegnarti a stabilire un budget e a pagare le bollette.*

☐☐ **Lavori domestici.** A proposito di andare via di casa, il diciassettenne Brian dice che quello che

* Per ulteriori informazioni, vedi il volume 2, capitolo 19.

Andare via di casa è come fare un’escursione in un luogo inesplorato: prima di iniziare il viaggio devi sapere come cavartela da solo

> ***È normale voler essere indipendenti. Ma se te ne vuoi andare di casa solo per sottrarti a certe regole, è evidente che non sei veramente pronto per questo passo.*** — ***Aron***

lo spaventa di più è dover fare il bucato. Come fai a sapere se sei pronto a badare a te stesso? Aron, che ha 20 anni, dà questo suggerimento: "Prova a vivere per una settimana come se stessi per conto tuo. Mangia solo quello che hai preparato con le tue mani e che hai comprato con i tuoi soldi. Indossa i vestiti che hai lavato e stirato tu. Pulisci i tuoi spazi e tutto quello che sporchi. Inoltre cerca di essere indipendente quando ti sposti, senza farti accompagnare o venire a prendere". Seguendo questi suggerimenti conseguirai due obiettivi: (1) acquisirai preziose capacità e (2) apprezzerai di più quello che fanno i tuoi genitori.

☐☐ **Capacità di relazionarsi.** Fai fatica ad andare d'accordo con i tuoi genitori e i tuoi fratelli? Potresti pensare che se andassi a vivere con un amico le cose sarebbero più facili. Rifletti però su quello che dice la diciottenne Eve: "Due mie amiche andarono ad abitare insieme. Prima di allora erano molto legate, ma quando dovettero dividere l'appartamento si accorsero che non potevano proprio vivere insieme. Una era ordinata, l'altra l'esatto contrario. Una era spirituale, l'altra non più di tanto. Non funzionò".

UN SUGGERIMENTO

Prova per un certo periodo a dare ai tuoi genitori il denaro necessario per cibo, alloggio e altro. Se non sei in grado di coprire le spese per le tue necessità mentre sei a casa, o non ti va di farlo, probabilmente non sei pronto per andare a vivere per conto tuo.

E allora cosa si può fare? Erin, che ha 18 anni, dice: "Mentre si vive in famiglia si

può imparare molto su come avere buoni rapporti con gli altri. Si impara a risolvere problemi e a trovare un accordo. Ho notato che chi se ne va di casa per evitare contrasti con i genitori impara solo a sfuggire alle situazioni conflittuali, non a risolverle".

☐ **Attività spirituali.** Alcuni vanno via di casa con la precisa intenzione di sottrarsi alle attività spirituali che si seguono in famiglia. Altri sono determinati a continuare a seguire un buon programma che comprenda queste attività, tra cui lo studio della Bibbia, ma ben presto perdono tali ottime abitudini. Come puoi evitare che la tua fede 'faccia naufragio'?* — 1 Timoteo 1:19.

Geova Dio desidera che proviamo a noi stessi quello in cui crediamo. (Romani 12:1, 2) Stabilisci un buon programma che preveda lo studio personale della Bibbia e le altre attività spirituali, e poi rispettalo. Prova anche a scriverlo su un calendario per vedere se riesci a seguirlo nell'arco di un mese senza che i tuoi genitori debbano ricordarti di farlo.

Infine, la terza domanda da considerare è...

Quali obiettivi ho?

Vuoi andartene di casa per sfuggire ai problemi? O magari per sottrarti all'autorità dei tuoi? Se è così, ti stai

* Per ulteriori informazioni, vedi il volume 2, capitoli 34 e 35.

i miei prossimi obiettivi

L'obiettivo che vorrei raggiungere andando via di casa è...

✎.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

concentrando su quello che ti lasci alle spalle, non su quello che hai davanti. Vedere le cose in questo modo è come cercare di guidare tenendo lo sguardo fisso sullo specchietto retrovisore: se ti concentri troppo su quello che ti lasci alle spalle non puoi vedere ciò che ti sta davanti. Perciò non concentrarti solo sul fatto di andare via di casa ma poniti un valido obiettivo da raggiungere.

Alcuni giovani testimoni di Geova si trasferiscono per predicare in altre zone del loro paese o anche all'estero. Altri si spostano per collaborare alla costruzione di luoghi di culto o per lavorare presso una filiale dei testimoni di Geova. Altri ancora decidono di vivere da soli per un po' prima di sposarsi.*

Qualunque sia il tuo obiettivo, pensaci bene. "I piani del diligente sono sicuramente per il vantaggio", dice un proverbio biblico, "ma chi è frettoloso va sicuramente verso l'indigenza". (Proverbi 21:5) Ascolta i consigli dei tuoi genitori. (Proverbi 23:22) Prega al riguardo. E nel decidere tieni conto dei princìpi biblici che abbiamo trattato.

Anziché chiederti se sei pronto per andare via di casa dovresti chiederti se sei pronto per mandare avanti una casa da solo. Se è così, forse è arrivato il momento di andare per la tua strada.

* In certe culture è consuetudine che i figli, soprattutto le ragazze, vivano a casa dei genitori finché non si sposano. La Bibbia non dà nessun consiglio specifico al riguardo.

CHE NE PENSI?

- **Anche se forse vivere con i tuoi non è facile, in che modo rimanere ancora un po' a casa con loro può rivelarsi utile?**
- **Se vivi con i tuoi, cosa potresti fare per dare loro una mano e nello stesso tempo imparare a mandare avanti una casa da solo?**

le mie riflessioni

Menziona un problema che hai avuto di recente con un componente della tua famiglia.

Seguendo i suggerimenti che hai letto in questa sezione, scrivi come potresti risolvere il problema.

2 CHI SEI

57 Amici
64 Tentazioni
71 Salute
77 Vestiti
85 Autostima
91 Tristezza
98 Suicidio
105 Privacy
111 Lutto

8

Come posso trovare veri amici?

"Se sono arrabbiata, ho bisogno di qualcuno con cui sfogarmi. Se sono triste, voglio qualcuno che mi dica che le cose si sistemeranno. Se sono felice, voglio condividere la mia gioia con qualcuno. Per me gli amici sono indispensabili". — Brittany.

È STATO detto che i bambini hanno bisogno di compagni di giochi, mentre gli adolescenti hanno bisogno di amici. Che differenza c'è?

Un compagno di giochi *ti fa compagnia.*

Un amico *condivide anche i tuoi valori.*

Per di più, la Bibbia dice che "il vero compagno ama in ogni tempo, ed è un fratello nato per quando c'è angustia". (Proverbi 17:17) Probabilmente questa è un'amicizia molto più profonda di quella che si può trovare in un compagno di giochi.

La realtà. Man mano che cresci, hai bisogno di amici che...

1. abbiano *belle qualità.*
2. si attengano a *sani princìpi.*
3. abbiano un'*influenza positiva* su di te.

Domanda. Come puoi trovare amici che hanno queste caratteristiche? Consideriamo un fattore alla volta.

Fattore n. 1
Belle qualità

Cosa dovresti sapere. Non tutti quelli che dicono di essere veri amici si dimostrano all'altezza di questo nome. La Bibbia dice addirittura che "esistono compagni disposti a spezzarsi l'un l'altro". (Proverbi 18:24) Potrebbe sembrare un'esagerazione, ma rifletti: hai mai avuto un "amico" che si è approfittato della tua buona fede, o che forse ti ha parlato alle spalle o ha diffuso una diceria sul tuo conto? Esperienze del genere possono far vacillare la fiducia negli altri.* Tieni sempre presente che l'importante non è il numero, ma il tipo di amici che hai.

Cosa puoi fare. Scegli degli amici che abbiano qualità esemplari.

"Tutti parlano così bene del-

SAPEVI CHE...

Dio non è parziale, ma è selettivo quando si tratta di decidere chi accogliere come 'ospite nella sua tenda'. — Salmo 15:1-5.

* Naturalmente tutti facciamo degli errori. (Romani 3:23) Perciò, se un amico ti ha ferito ma è sinceramente dispiaciuto, ricorda che "l'amore copre una moltitudine di peccati". — 1 Pietro 4:8.

"Esiste un amico che si tiene più stretto di un fratello". — **Proverbi 18:24.**

• • • • • • • • •

la mia amica Fiona! Voglio che si parli bene anche di me. Voglio avere anch'io la sua reputazione. Per me sarebbe una cosa bellissima". — Yvette, 17 anni.

Fai un test.

1. Leggi Galati 5:22, 23.

2. Chiediti: 'I miei amici dimostrano di avere qualità che fanno parte del "frutto dello spirito"?'

3. Scrivi qui sotto il nome dei tuoi amici più stretti. Accanto a ciascun nome scrivi la caratteristica che descrive meglio quella persona.

Nome	**Caratteristica**
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Un consiglio. Se ti vengono in mente solo cose negative, forse è arrivato il momento di cercare amici migliori!

UN SUGGERIMENTO

Attieniti a elevati princìpi, e coloro che si sforzano di fare altrettanto troveranno più facile fare amicizia con te. Saranno loro gli amici migliori.

Fattore n. 2
Sani princìpi

Cosa dovresti sapere. Più hai disperato bisogno di amici, più probabilità hai di finire con le persone sbagliate. La Bibbia dice: "Chi tratta con gli stupidi se la passerà male". (Proverbi 13:20) Con "stupidi" non ci si riferisce a persone che

> ***Quando i miei genitori mi misero in guardia contro un gruppetto di amici, pensai che gli unici che volevo frequentare erano loro. Ma il consiglio che mi avevano dato i miei era valido, e quando aprii gli occhi mi resi conto che intorno a me c'erano un sacco di amici migliori.*** ***— Cole***

prendono brutti voti o che sono poco intelligenti, ma a coloro che respingono un modo di pensare saggio e seguono una condotta insensata dal punto di vista morale. Questo è il genere di amici di cui puoi fare tranquillamente a meno!

Cosa puoi fare. Invece di diventare amico di chiunque, cerca di essere selettivo. (Salmo 26:4) Questo non vuol dire che tu debba essere prevenuto. In questo contesto, essere selettivi significa avere abbastanza discernimento da 'vedere la distinzione fra il giusto e il malvagio, fra chi serve Dio e chi non lo serve'. — Malachia 3:18.

"Sono grato ai miei genitori, perché mi hanno aiutato a trovare degli amici: ragazzi della mia età forti spiritualmente". — Christopher, 13 anni.

Rispondi alle seguenti domande.

Quando sono con i miei amici, sono un po' teso perché temo che mi inducano a fare qualcosa di sbagliato? ❑ Sì ❑ No

Sono riluttante a presentare un amico ai miei genitori per paura che abbiano da ridire? ❑ Sì ❑ No

Un consiglio. Se hai risposto sì a queste domande, cerca degli amici che abbiano dei princìpi più elevati, con un modo di vivere esemplare.

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 2, CAPITOLO 9

prova questi suggerimenti

Parla in famiglia dei tuoi amici. Chiedi ai tuoi genitori che amici avevano alla tua età. Hanno qualche rimpianto sul tipo di amicizie che avevano scelto? Se sì, perché? Chiedi loro come puoi evitare alcuni dei problemi che hanno dovuto affrontare.

Presenta i tuoi amici ai tuoi genitori. Se hai qualche remora a farlo, chiediti *perché.* C'è qualcosa nei tuoi amici che ai tuoi non piacerebbe? In tal caso, forse dovresti essere più selettivo nella scelta delle amicizie.

Impara ad ascoltare. Interessati dei tuoi amici e di quello che li preoccupa. — Filippesi 2:4.

Sii pronto a perdonare. Non aspettarti la perfezione. "Tutti inciampiamo molte volte". — Giacomo 3:2.

Non invadere gli spazi dei tuoi amici. Non c'è bisogno di essere appiccicosi. I veri amici ci saranno quando avrai bisogno di loro. — Ecclesiaste 4:9, 10.

Fattore n. 3
Influenza positiva

Cosa dovresti sapere. La Bibbia dice: "I suggerimenti delle cattive compagnie rovinano chi si comporta bene". (1 Corinti 15:33, *Parola del Signore*) Una ragazza che si chiama Lauren dice: "I miei compagni di scuola mi accettavano finché facevo esattamente quello che mi dicevano di fare. Mi sentivo sola, per cui per essere accettata decisi di comportarmi come loro". Come ha riscontrato Lauren,

quando ci si conforma al modo di fare degli altri si può diventare come una pedina nelle loro mani, da spostare a piacimento. Meriti qualcosa di meglio!

Cosa puoi fare. Taglia i ponti con chi vorrebbe costringerti a cambiare per conformarti al *suo* stile di vita. Se lo farai, forse avrai meno amici ma starai meglio con te stesso e sarai pronto ad accogliere amici migliori, il genere di amici che eserciteranno su di te un'influenza positiva. — Romani 12:2.

"Il mio amico Clint è equilibrato e comprensivo, ed è la persona che mi ha incoraggiato di più". — Jason, 21 anni.

Fatti le seguenti domande.

Cambio modo di vestire, parlare o comportarmi solo per piacere ai miei amici? ❑ Sì ❑ No

Mi ritrovo a bazzicare locali discutibili che se non fosse per i miei amici non frequenterei mai? ❑ Sì ❑ No

i miei prossimi obiettivi

Per trovare veri amici, devo…

.....

.....

Alcune persone più grandi di me che vorrei conoscere meglio sono…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Quando ci si conforma al modo di fare degli altri si può diventare come una pedina nelle loro mani, da spostare a piacimento

Un consiglio. Se hai risposto sì a queste domande, chiedi consiglio ai tuoi genitori o a una persona matura. Se sei testimone di Geova, potresti avvicinare un anziano cristiano e chiedergli qualche suggerimento su come scegliere amici che abbiano un'influenza positiva su di te.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Un "amico", o il tuo stesso cuore, vorrebbe indurti a fare qualcosa di male? Scopri come puoi resistere.***

CHE NE PENSI?

- **Quali sono le qualità che apprezzi di più in un amico, e perché?**
- **Che qualità devi coltivare di più per essere un amico migliore?**

9

Come posso resistere alle tentazioni?

Chiara è a una festa. Due ragazzi continuano a portare cartoni di birra. Lei aveva sentito dire che ci sarebbe stato alcol a volontà, ma non aveva dato peso alla cosa.

A un tratto sente alle sue spalle una voce familiare. "Ehi guastafeste, perché te ne stai lì?" Chiara si gira; la sua amica Jessica ha in mano due bottiglie di birra appena aperte. Gliene mette una davanti e dice: "Non dirmi che non ti va di divertirti un po'!"

Chiara vorrebbe rifiutare perché ha già bevuto qualcosa, ma dire di no è più difficile di quanto si aspettasse. Jessica è una sua amica e Chiara non vuole fare la figura della guastafeste. Inoltre Jessica è una brava ragazza, e se lei beve un po' di più vuol dire che non c'è niente di male, no? 'È solo birra', pensa Chiara fra sé, 'non è come drogarsi o fare sesso'.

QUANDO si è ragazzi la tentazione può assumere varie forme. Spesso ha a che fare con l'altro sesso. "A scuola le ragazze sono fin troppo intraprendenti", dice Simone, che ha 17 anni. "A loro piace cercare il contatto fisico e vedere fin dove si possono spingere. Non basta un no per fermarle". Diana, anche lei diciassettenne, racconta: "Un ragazzo mi si è avvicinato e mi ha stretto fra le braccia. L'ho respinto e gli ho detto: 'Come ti permetti? Non ti conosco nemmeno!'"

Anche tu puoi trovarti davanti a delle tentazioni, e forse ti sembra di essere sempre sotto pressione. A volte è come se la tentazione continuasse a bussare alla porta senza curarsi del cartello "Non disturbare". Ti succede più spesso di quanto vorresti? Per esempio, una delle cose che seguono rappresenta una tentazione per te?

❑ **Fumo**
❑ **Alcol**
❑ **Droga**
❑ **Pornografia**
❑ **Sesso**
❑ **Altro**.....

Se hai spuntato una di queste voci, non significa che non sei tagliato per essere un cristiano. *Puoi imparare* a controllare i desideri sbagliati e a resistere alle tentazioni. Come? Ti sarà utile capire da cosa ha origine la tentazione. Considera tre fattori.

1. L'imperfezione. L'inclinazione a fare il male è comune a tutti gli esseri umani imperfetti. Anche l'apostolo Paolo, un cristiano maturo, ammise con sincerità: "Quando desidero fare ciò che è giusto, ciò che è male è presente in me". (Romani 7:21) È evidente che anche la persona più retta a volte è incline al "desiderio della carne" e al "desiderio degli occhi". (1 Giovanni 2:16) Ma indugiare davanti alla tentazione di fare una cosa sbagliata può solo peggiorare la situazione; infatti la Bibbia dice: "Il desiderio, quando è divenuto fertile, partorisce il peccato". — Giacomo 1:15.

2. Le influenze esterne. La tentazione è ovunque. "Sia a scuola che al lavoro non si fa che parlare di sesso", dice Trudy. "Alla TV e nei film lo dipingono sempre come una cosa fantastica, eccitante. Di rado ti fanno vedere le conseguenze negative". Trudy sa per esperienza quanto possa essere forte l'influenza dei coetanei, nonché di film e serie TV. "A 16 anni pensavo di essere innamorata", racconta. "Mia madre si sedette con me e mi disse che, se continuavo così, avrei finito per rimanere incinta. Ero scioccata dal fatto che mia madre pensasse una cosa del genere. Ma due mesi dopo ero incinta".

3. "I desideri propri della giovinezza". (2 Timoteo 2:22) Questa espressione può includere qualsiasi desiderio tipico di quando si è ragazzi, come la smania di essere accettati e la voglia di affermare la propria identità. Tali desideri non sono di per sé sbagliati, ma se vengono lasciati senza controllo possono rendere la tentazione più forte. Per esempio, la voglia di affermare la tua identità può portarti a voltare le spalle ai sani valori che ti sono stati insegnati in famiglia. È ciò che è successo a Steve quando aveva 17 anni. Spiega: "Mi ribellai ai miei genitori e mi misi a fare tutto quello che mi avevano detto di *non* fare. E questo poco dopo il mio battesimo".

SAPEVI CHE...

Dio predisse che Gesù si sarebbe dimostrato fedele, ma questo non significa che Gesù agisse come un automa programmato per ubbidire: era dotato di libero arbitrio. La sua fedeltà non era scontata, ma il risultato di una scelta. Questo è uno dei motivi per cui quando si trovò nella prova pregò intensamente.
— Ebrei 5:7.

Come resistere

Bisogna ammettere che i fattori appena menzionati sono potenti. Eppure *puoi* resistere alla tentazione. In che modo?

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 2, CAPITOLO 15

un test

Prendi una bussola. Noterai che l'ago punta verso nord. Ora metti una calamita accanto alla bussola. Cosa succede? L'ago non indica più la direzione in modo accurato, ma punta verso la calamita.

La coscienza assomiglia a una bussola. Se viene educata in modo appropriato punterà verso "nord", permettendo di prendere decisioni sagge. Ma, come una calamita, le amicizie sbagliate esercitano un'attrazione che può offuscare la capacità di giudizio. Pertanto, cerca di evitare persone e situazioni che possono falsare il tuo senso morale. — Proverbi 13:20.

● Per prima cosa, identifica qual è la tentazione a cui ti è più difficile resistere. (Forse l'hai già indicata a pagina 65).

● Poi chiediti: 'Quand'è più probabile che mi si presenti questa tentazione?' Spunta una delle seguenti caselle:

✎ ❑ **A scuola** ❑ **Quando sono solo**
❑ **Al lavoro** ❑ **Altro**.....

Sapere *quando* potresti imbatterti in quella tentazione potrebbe persino aiutarti a evitarla completamente. Per esempio, pensa alla scena descritta all'inizio del capitolo. Da che cosa Chiara avrebbe potuto capire che alla festa ci sarebbero stati dei problemi?

.....

> ***Mi aiuta molto sapere che al mio fianco c'è l'Essere più potente dell'universo e che posso rivolgermi a lui in qualunque momento.*** ***— Christopher***

In che modo avrebbe potuto evitare la tentazione fin dall'inizio?

✎.....

● Ora che hai identificato la tentazione e capito quando è probabile che si presenti, sei pronto per affrontarla. Per prima cosa devi capire come ridurre al minimo o evitare del tutto la possibilità di imbatterti in essa. Scrivi cosa potresti fare:

.....

.....

(*Esempi: Se dopo la scuola incontri regolarmente dei compagni che insistono perché tu fumi con loro, forse potresti fare un'altra strada per evitare di incrociarli. Se navigando su Internet ricevi spesso dei messaggi non richiesti contenenti del materiale pornografico, potresti installare dei programmi che li blocchino e che impediscano l'accesso a determinati siti. Inoltre, quando usi un motore di ricerca, potresti essere più specifico nel digitare le parole chiave*).

UN SUGGERIMENTO

Usa la scheda intitolata "Strategia antipressioni", che si trova alle pagine 132 e 133 del volume 2. Ti aiuterà a pensare in anticipo alle risposte da dare se qualcuno cerca di convincerti a compiere azioni sbagliate.

Certo, non puoi evitare *tutte* le tentazioni. Anzi è probabile che prima o poi ti troverai davanti a una tentazione particolarmente allettante, forse quando meno te l'aspetti. Cosa puoi fare?

Quando cedi alla tentazione diventi schiavo dei tuoi desideri

Sii preparato

Quando Gesù venne "tentato da Satana", il suo rifiuto fu secco e immediato. (Marco 1:13) Perché? Perché aveva già le idee chiare su qual era la sua posizione in merito alle questioni in gioco. Gesù aveva già deciso di ubbidire al Padre in ogni occasione. (Giovanni 8:28, 29) Intendeva proprio questo quando disse: "Sono sceso dal cielo per fare non la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato". — Giovanni 6:38.

Scrivi di seguito due motivi per resistere alla tentazione che ti si presenta più spesso e due azioni concrete che potresti compiere per resistere.

i miei prossimi obiettivi

Per essere più determinato a resistere alle tentazioni, dovrei…

✎.....

.....

Ecco qualche luogo, persona o situazione da evitare:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

.....

“Dio è fedele, e non lascerà che siate tentati oltre ciò che potete sopportare, ma con la tentazione farà anche la via d’uscita perché la possiate sopportare”.

— 1 Corinti 10:13.

• • • • • • • •

Perché dovresti resistere:

1 .....

2 .....

Azioni concrete che ti aiuteranno a resistere:

1 .....

2 .....

Ricorda: quando cedi alla tentazione diventi schiavo dei tuoi desideri. (Tito 3:3) Perché dovresti lasciare che siano loro a dominarti? Abbi la maturità di controllare i tuoi impulsi, anziché lasciare che siano loro a controllare te. (Colossesi 3:5) E chiedi in preghiera la forza di continuare a farlo. — Matteo 6:13.*

* Vedi anche i capitoli 33 e 34 di questo libro.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Ultimamente ti senti stanco e svogliato? Scopri come puoi riacquistare le energie e stare meglio.***

CHE NE PENSI?

- **Le creature perfette possono essere tentate? — Genesi 6:1-3; Giovanni 8:44.**
- **Quando resisti a una tentazione, che effetto ha sugli altri la tua fedeltà? — Proverbi 27:11; 1 Timoteo 4:12.**

10

Perché dovrei interessarmi della mia salute?

Spunta gli obiettivi che vorresti raggiungere.

- ❑ Essere meno ansioso
- ❑ Padroneggiarmi di più
- ❑ Sentirmi più sicuro di me
- ❑ Essere più reattivo
- ❑ Avere più energie
- ❑ Avere una pelle più bella
- ❑ Perdere peso

CI SONO cose nella vita che non puoi scegliere: per esempio i genitori, i tuoi fratelli e il luogo di nascita. Il discorso è diverso nel caso della salute. Che tu sia in forma oppure no

può dipendere da fattori ereditari ma anche dal tuo stile di vita.*

"Ma io sono troppo giovane per preoccuparmi della salute!", potresti dire. Se è così che la pensi, dai un'occhiata all'elenco di obiettivi a pagina 71. Quanti ne hai spuntati? Che tu ci creda o no, per raggiungere ciascuno di questi obiettivi la salute è fondamentale.

È vero, forse sei dello stesso avviso di Amber, una ragazza di 17 anni che dice: "Non ce la farei mai a mangiare solo cibi integrali, con pochi grassi e senza zuccheri!" Se questo vale anche per te, non preoccuparti: non devi rinunciare del tutto ai dolci e fare chilometri di jogging ogni settimana. In realtà per iniziare ad avere un aspetto migliore, sentirsi in forma e dare il meglio di sé forse è sufficiente fare qualche piccolo cambiamento. Vediamo cosa hanno fatto al riguardo alcuni tuoi coetanei.

Giusta alimentazione, aspetto migliore

La Bibbia raccomanda la moderazione. "Non essere . . . uno di quelli che si riempiono di cibo", dice Proverbi 23:20. (*Parola del Signore*) Certo, non è sempre facile seguire questo consiglio.

"Come molti adolescenti, ho sempre fame. I miei dicono che sono un pozzo senza fondo!" — Andrew, 15 anni.

"Sul momento non riesco a vedere gli effetti negativi di quello che mangio, per cui non mi sembra tanto grave". — Danielle, 19 anni.

SAPEVI CHE . . .

L'esercizio fisico stimola la produzione di endorfine, sostanze presenti nel cervello che riducono il dolore e aumentano la sensazione di benessere.

Devi avere più padronanza riguardo all'alimentazione? Ecco cosa trovano utile fare alcuni tuoi coetanei.

Ascolta il tuo stomaco. "Avevo l'abitudine di contare le

* Molti hanno handicap o altri problemi di salute indipendenti dalla loro volontà. Questo capitolo può aiutarli ad avere una salute migliore nei limiti delle loro circostanze.

"ho cambiato stile di vita"

"Ero un'adolescente sovrappeso, cosa che non avrei mai voluto. Ero così infelice del mio aspetto e di come mi sentivo! Ogni tanto provavo a perdere peso con qualche dieta particolare, ma riprendevo sempre i miei chili. Così a 15 anni decisi che era arrivato il momento di cambiare. Volevo dimagrire nella maniera giusta, e cioè in modo da mantenere il peso raggiunto. Comprai un libro che spiegava i princìpi dell'alimentazione e dell'esercizio fisico, e li applicai. Ero decisa a non mollare anche di fronte a battute d'arresto o momenti di scoraggiamento. E sapete una cosa? Funzionò! Nel giro di un anno persi 25 chili e sono due anni che mantengo lo stesso peso. Non avrei mai pensato di riuscirci! Credo di avercela fatta non solo grazie alla dieta: ho cambiato stile di vita".
— Catherine, 18 anni.

calorie", dice Julia, che ha 19 anni, "ma ora semplicemente smetto di mangiare appena sono piena".

Evita i cibi poco sani. "Smettendo di bere bibite gassate", dice il ventunenne Peter, "ho perso quasi cinque chili in appena un mese".

Correggi le cattive abitudini alimentari. "Cerco di non fare mai il bis", dice la diciannovenne Erin.

Il segreto per riuscire. Non saltare i pasti! Se lo fai, avrai una fame da lupo e ti abbufferai.

UN SUGGERIMENTO

Trova qualcuno con cui fare esercizio. Sarai più determinato perché ti dispiacerà dare buca all'altra persona.

“Quando faccio esercizio mi sento bene, e questo mi piace. Vedere che il mio aspetto inizia a migliorare mi dà una grande iniezione di fiducia!” — Emily

Più esercizio, migliore forma fisica

La Bibbia dice: “L’addestramento corporale è utile”. (1 Timoteo 4:8) Eppure a quanto pare molti ragazzi non hanno tanta voglia di fare attività fisica.

“Quando ero alle superiori era incredibile quanti ragazzi andassero male in educazione fisica. E pensare che era la cosa più facile escluso l’intervallo del pranzo!” — Richard, 21 anni.

“Alcuni pensano: ‘Perché dovrei mettermi a correre sotto un sole cocente, iniziare a sudare e arrivare allo sfinimento quando posso far fare la stessa cosa al personaggio di un videogioco?’” — Ruth, 22 anni.

Se al solo pensiero di fare attività fisica ti senti esausto, considera tre ottimi risultati che puoi conseguire facendo regolarmente un po’ di esercizio.

Risultato n. 1. L’esercizio fisico rinforza il sistema immunitario. “Mio padre diceva sempre: ‘Se non trovi il tempo per fare esercizio dovrai trovare il tempo per ammalarti’”, afferma la diciannovenne Rachel.

Risultato n. 2. L’esercizio fisico favorisce la produzione di sostanze neurochimiche che hanno un effetto rilassante. “Quando ho un sacco di cose per la testa, correre è un’ottima val-

La salute è come l’automobile: senza le dovute cure si danneggerà

vola di sfogo", dice Emily, che ha 16 anni. "Fisicamente mi sento rigenerata ed emotivamente sto meglio".

Risultato n. 3. Facendo esercizio fisico ci si diverte. "Amo stare all'aperto", dice la ventiduenne Ruth, "per cui tra le attività che pratico ci sono escursioni, nuoto, snowboard e ciclismo".

Il segreto per riuscire. Dedica almeno 20 minuti tre volte alla settimana a un'intensa attività fisica *che ti piace.*

Più riposo, miglior rendimento

La Bibbia dice: "È meglio una manciata di riposo che una doppia manciata di duro lavoro e correr dietro al vento". (Ecclesiaste 4:6) Se non dormi a sufficienza, il tuo rendimento calerà drasticamente.

"Quando non dormo abbastanza, sono in coma. Faccio fatica a concentrarmi su qualunque cosa!" — Rachel, 19 anni.

"Verso le due del pomeriggio sono così stanca che potrei addormentarmi nel bel mezzo di una conversazione!" — Kristine, 19 anni.

Devi dormire di più? Ecco cos'hanno fatto al riguardo alcuni tuoi coetanei.

i miei prossimi obiettivi

Per quanto riguarda l'alimentazione, un obiettivo ragionevole che potrei prefiggermi è . . .

.....

Per quanto riguarda l'esercizio fisico, un obiettivo ragionevole che potrei prefiggermi è . . .

.....

Il mese prossimo mi sforzerò di dormire in media ..... ore per notte.

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

"L'addestramento corporale è utile".
— 1 Timoteo 4:8.

Non fare tardi la sera. "Mi sforzo di andare a letto a un orario decente", dice la diciottenne Catherine.

Impara a tagliare corto. "A volte gli amici mi chiamano o mi mandano messaggi quando è veramente tardi", dice Richard, che ha 21 anni, "ma ultimamente ho imparato a tagliare corto e ad andare a letto".

Cerca di fare una vita regolare. "Da un po' di tempo", dice Jennifer, che ha 20 anni, "mi sforzo di andare a letto e alzarmi ogni giorno alla stessa ora".

Il segreto per riuscire. Cerca di dormire almeno otto ore per notte.

Facendo qualche piccolo cambiamento per aver cura di te stesso avrai tutto da guadagnare. Ricorda: una buona salute ti aiuterà ad avere un aspetto migliore, a sentirti in forma e a dare il meglio di te. A differenza di altre cose della vita, la tua salute in una certa misura dipende da te. "In fin dei conti", dice la diciannovenne Erin, "c'è una persona sola che può decidere della tua salute: tu".

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Tu e i tuoi avete idee completamente diverse sul modo di vestire? Scopri come potreste trovare un accordo.***

CHE NE PENSI?

- **In che modo prenderti cura della salute può influire sulla tua autostima?**
- **Cosa c'è di ancora più importante della salute? — 1 Timoteo 4:8.**

11

Cosa mi metto?

Vanessa è pronta per uscire. I suoi genitori non credono ai loro occhi.

"Ma come ti sei vestita?", sbotta suo padre.

"Perché?", risponde Vanessa con aria stupita. "Vado solo al centro commerciale con i miei amici".

"Non conciata in quel modo!", dice sua madre.

"Ma mamma", si lamenta Vanessa, "tutte le ragazze si vestono così . . . e poi è un modo per esprimere il mio stile!"

"Beh, è uno stile che non ci piace!", risponde bruscamente il padre. "Ora vatti a cambiare, signorina, o non andrai da nessuna parte!"

LE DISCUSSIONI su cosa indossare non sono nulla di nuovo. Può darsi che anche i tuoi, quando avevano la tua età, litigassero con i loro genitori per lo stesso motivo. E allora probabilmente si saranno sentiti proprio come ti senti tu in questo momento! Ma ora il loro ruolo è cambiato e l'argomento vestiti genera una lite dopo l'altra.

Tu dici: È comodo.

Loro dicono: È sciatto.

Tu dici: È così carino!

Loro dicono: È provocante.

Tu dici: È a metà prezzo.

Loro dicono: Per forza... Ne manca la metà!

C'è modo di interrompere le ostilità? Sì! Megan, che ora ha 23 anni, ha capito qual è il segreto. "Non deve per forza scoppiare una lite", dice. "Si può trovare un accordo". *Un accordo?* Vuol forse dire che ti devi vestire come una quarantenne? No, tranquilla.* Trovare un accordo implica semplicemente che tu e i tuoi genitori confrontiate i vostri pareri e valutiate le alternative che possono andare bene sia a te che a loro. Quali sono i vantaggi?

1. Ti valorizzi, anche agli occhi dei tuoi amici.

2. È meno probabile che i tuoi critichino quello che ti metti.

3. Notando che in questo campo ti dimostri responsabile, i tuoi potrebbero anche concederti più libertà.

SAPEVI CHE...

Spesso la prima impressione che dai dipende da quello che indossi.

Vediamo cosa puoi fare. Pensa a un capo d'abbigliamento che hai visto in un negozio o su Internet e che ti piace da morire. Per prima cosa...

* Anche se questo capitolo è rivolto principalmente alle ragazze, i princìpi trattati valgono anche per i ragazzi.

“Il vostro adornamento non sia quello . . . dell’indossar mantelli, ma sia la persona segreta del cuore”. — 1 Pietro 3:3, 4.

Considera cosa dice la Bibbia

Per quanto possa sembrare strano, la Bibbia non dice molto sull’abbigliamento. Per leggere tutti i consigli scritturali espliciti sull’argomento basterebbero un paio di minuti. Sono comunque princìpi solidi e di grande valore. Per esempio:

● La Bibbia consiglia alle donne di adornarsi “con modestia e sanità di mente”. — 1 Timoteo 2:9, 10.

La parola “modestia” potrebbe allarmarti. ‘Non dovrò mica vestirmi come mia nonna?’, potresti chiederti. Assolutamente no! In base a questo versetto, vestire con modestia significa mostrare con quello che si indossa di rispettare la propria dignità e la sensibilità degli altri. (2 Corinti 6:3) C’è un’ampia varietà di vestiti che rispettano questo criterio. “Forse non è facile”, afferma Danielle, che ha 23 anni, “ma si può essere alla moda senza andare agli eccessi”.

● La Bibbia spiega che, per quanto riguarda l’aspetto, dovresti concentrarti sulla “persona segreta del cuore” o, come dice la versione *Nuova Riveduta,* su “quello che è intimo e nascosto nel cuore”. — 1 Pietro 3:4.

Forse sul momento indossando un abito immodesto attirerai l’attenzione, ma è la bellezza interiore che ti farà guadagnare il vero rispetto

UN SUGGERIMENTO

Non vestirti in modo sexy. Puoi dare l’impressione di essere in cerca di attenzioni e pronta a tutto.

Quando metti qualcosa addosso è come se portassi un cartellone con un messaggio che tutti possono leggere. Qual è il tuo messaggio?

degli adulti e perfino dei tuoi amici. Anche loro a volte si rendono conto che non ha senso andare agli eccessi nel vestire. "È rivoltante vedere come, col modo in cui si vestono, certe donne praticamente si offrono agli uomini!", dice Brittany, che ha 16 anni. Kay è dello stesso avviso. Parlando di una ragazza di cui un tempo era amica, dice: "Sembrava che su tutto quello che indossava ci fosse scritto 'guardatemi'. Voleva l'attenzione dei ragazzi, e per ottenerla era disposta a mettersi le cose più appariscenti".

Ascolta i tuoi

Non è decisamente il caso di mettere nello zaino un abito più trasgressivo per poi cambiarti a scuola. Sarà più facile guadagnarti la fiducia dei tuoi se sei onesta con loro, anche quando ritieni che *potresti* farla franca. Anzi, probabilmente faresti bene a chiedere il loro parere prima di decidere cosa

> ***“Quando vedo una ragazza vestita in modo indecente, il mio rispetto per lei diminuisce. Quando invece vedo qualcuno vestito in modo modesto ma attraente, penso fra me: ‘È così che vorrei essere vista dagli altri’.”***
> ***— Nataleine***

metterti. (Proverbi 15:22) — Usa la scheda “Guardaroba: pareri a confronto”, alle pagine 82 e 83.

Ma perché dovresti chiedere la loro opinione? I tuoi non sono sempre pronti ad *appiattire* il tuo stile? In realtà non è così. È vero, forse tuo padre e tua madre vedono le cose da un’altra angolazione. Ma a volte c’è proprio bisogno di questo. “Apprezzo i consigli dei miei genitori”, dice Nataleine, che ha 17 anni, “perché non voglio uscire di casa per poi sentirmi a disagio o venire a sapere che gli altri parlano male di me per come mi vesto”.

E poi ammettiamolo: finché vivi con i tuoi genitori devi sottostare alla loro autorità. (Colossesi 3:20) Comunque,

i miei prossimi obiettivi

Ecco il familiare o la persona matura che potrei consultare prima di acquistare un certo capo d’abbigliamento:

✎.....

La prossima volta che comprerò un vestito, prenderò in considerazione i seguenti fattori:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....

guardaroba: pareri a confronto

Istruzioni: Fai una copia di queste pagine. Fai compilare ai tuoi genitori la parte destra della scheda e tu compila quella sinistra. Poi confrontate le vostre risposte e parlatene. Ci sono sorprese? Che cosa avete imparato leggendo i vostri rispettivi punti di vista?

per te *Pensa a un capo d'abbigliamento che vorresti indossare o comprare.*

Per quale motivo ti piace così tanto? Elenca le ragioni in ordine di importanza.

✎ …… Marca
…… Effetto sull'altro sesso
…… Popolarità fra gli amici
…… Comodità
…… Prezzo
…… Altro ……

Ecco quale potrebbe essere la prima reazione dei miei di fronte a questo capo:

❑ "Assolutamente no!"
❑ "Forse".
❑ "Va bene".

Se obiettano, ecco qual è la ragione più probabile:

❑ "È provocante".
❑ "È troppo sciatto".
❑ "È troppo alla moda".
❑ "Ci fai fare brutta figura".
❑ "Costa troppo".
❑ Altro ……

possiamo

Cosa c'è di giusto nell'opinione dei miei?

……

……

C'è qualcosa che si può fare per rendere accettabile questo capo?

……

……

per i tuoi *Pensate a un capo d'abbigliamento che vostro/a figlio/a vorrebbe indossare o comprare.*

Perché pensate che a vostro/a figlio/a piaccia? In ordine di importanza, elencate le ragioni che secondo voi vostro/a figlio/a ha addotto.

..... Marca
..... Effetto sull'altro sesso
..... Popolarità fra gli amici
..... Comodità
..... Prezzo
..... Altro .....

La nostra prima reazione è:

❑ "Assolutamente no!"
❑ "Forse".
❑ "Va bene".

Se obiettiamo, ecco perché:

❑ "È provocante".
❑ "È troppo sciatto".
❑ "È troppo alla moda".
❑ "Ci fai fare brutta figura".
❑ "Costa troppo".
❑ Altro .....

venirci incontro?

Le nostre obiezioni sono solo una questione di gusto?

❑ Sì ❑ Forse ❑ No

C'è qualcosa che si può fare per rendere accettabile questo capo?

.....

.....

che dire dei ragazzi?

I princìpi biblici trattati in questo capitolo valgono anche per i ragazzi. Sii modesto. Lascia emergere "quello che è intimo e nascosto nel cuore", cioè la persona che sei veramente. Nel valutare un capo d'abbigliamento, chiediti: 'Cosa rivelerà di me? Ciò che dice rispecchia veramente quello che sono?' Ricorda che quello che indossi comunica qualcosa. Assicurati che i tuoi vestiti riflettano quello in cui credi.

quando inizi a capire il loro punto di vista, e loro il tuo, potresti sorprenderti vedendo quante volte arriverete a un accordo. In questo modo forse non ci saranno più discussioni sull'abbigliamento.

Moda, istruzioni per l'uso. Quando provi un capo, non limitarti a una rapida occhiata allo specchio. Un abito che sembra modesto potrebbe non esserlo più quando ti siedi o ti chini per raccogliere qualcosa. Se possibile, chiedi il parere di uno dei tuoi genitori o di una persona matura.

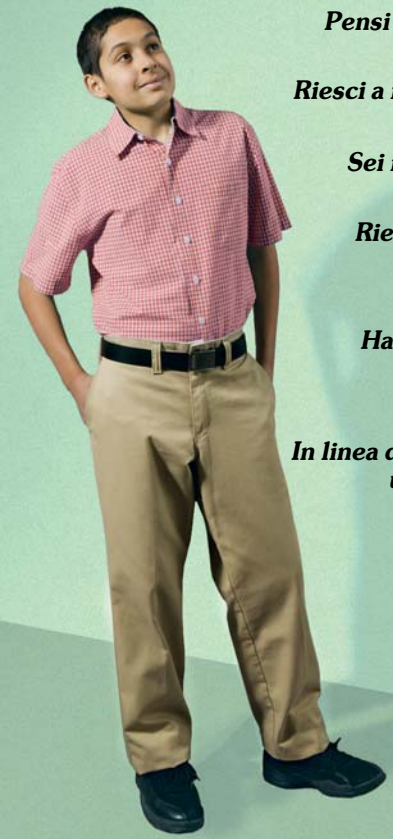
NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Sei il peggior nemico di te stesso? Cosa puoi fare se proprio non ti piaci?***

CHE NE PENSI?

- **Perché quello dell'abbigliamento è spesso un argomento controverso fra genitori e figli?**
- **Quali capacità puoi acquistare ragionando con i tuoi riguardo all'abbigliamento?**

12

Come posso aumentare l'autostima?



	Sì	No
Quando ti guardi allo specchio, ti piaci?	❑	❑
Pensi di avere delle capacità apprezzabili?	❑	❑
Riesci a resistere alle pressioni dei compagni?	❑	❑
Sei in grado di accettare le critiche costruttive?	❑	❑
Riesci a gestire le critiche ingiuste?	❑	❑
Ti senti benvoluto?	❑	❑
Hai cura della tua salute?	❑	❑
Ti rallegri dei successi altrui?	❑	❑
In linea di massima ti consideri una persona in gamba?	❑	❑

Se a diverse di queste domande hai risposto no, forse la scarsa autostima non ti permette di vedere i tuoi pregi. L'obiettivo di questo capitolo è aiutarti a scoprirli.

MOLTI ragazzi lottano con le loro insicurezze legate all'aspetto fisico e alle capacità, nonché col senso di inadeguatezza nei confronti degli altri. Ti senti anche tu così? Allora sei in buona compagnia.

"A causa dei miei difetti mi sento giù. Di solito sono il peggior giudice di me stessa". — Leticia.

"Per quanto tu possa essere attraente, ci sarà sempre qualcuno che lo è più di te". — Haley.

"Divento molto insicura quando sto con gli altri. Ho paura di sembrare una che non vale niente". — Rachel.

Se ti riconosci in uno dei commenti riportati sopra, non disperare. Puoi trovare aiuto. Consideriamo tre passi che puoi fare per sentirti più sicuro e vederti così in una luce più positiva.

Interessati degli altri

Versetto chiave. "C'è più felicità nel dare che nel ricevere". — Atti 20:35.

Cosa vuol dire. Quando aiuti gli altri, aiuti te stesso. In che senso? Un proverbio biblico dice: "Chi è generoso diventa ricco, chi disseta sarà dissetato". (Proverbi 11:25, *Parola del Signore* [*PS*]) È innegabile: quando aiutiamo qualcuno ci sentiamo molto meglio.*

"Penso a quello che posso fare per gli altri e così cerco di rendermi utile nella congregazione. Mostrando amore e considerazione mi sento meglio". — Breanna.

"Il ministero cristiano dà soddisfazione perché ti obbliga a smettere di pensare a te e a pensare invece al prossimo". — Javon.

SAPEVI CHE...

Il modo in cui consideri te stesso può influire sul modo in cui gli altri ti considerano e addirittura ti trattano.

* Se sei testimone di Geova pensa alla grande gioia che puoi provare portando alle persone il messaggio del Regno. — Isaia 52:7.

“Ciascuno provi qual è la propria opera, e allora avrà motivo d’esultanza solo riguardo a se stesso, e non in paragone con l’altra persona”. — Galati 6:4.

Attenzione! Non aiutare gli altri solo per ricevere qualcosa in cambio. (Matteo 6:2-4) Dare con i motivi sbagliati non serve a nulla. Di solito viene visto per quello che è: solo un modo per apparire. — 1 Tessalonicesi 2:5, 6.

Ora tocca a te. Pensa a qualcuno che hai aiutato in passato. Chi era e che cosa hai fatto per lui, o per lei? ✎ .....

.....

Come ti sei sentito dopo?

.....

Pensa a qualcun altro che potresti aiutare e scrivi di seguito in che modo puoi renderti utile.

.....

.....

Fatti degli amici

Versetto chiave. “Il vero compagno ama in ogni tempo, ed è un fratello nato per quando c’è angustia”. — Proverbi 17:17.

Cosa vuol dire. Un buon amico può esserti di grande aiuto nei momenti difficili. (1 Samuele 18:1; 19:2) Il solo pensiero che qualcuno si interessa di te può tirarti su il

UN SUGGERIMENTO

Non dire a te stesso cose del tipo ‘sono un totale fallimento’ o ‘non ne combino una giusta’. Esagerazioni del genere hanno solo l’effetto di abbatterti. Accetta i tuoi limiti ma riconosci anche i tuoi punti di forza.

> ***C'è chi è molto bello e pensa comunque di essere orribile. C'è chi invece è meno bello ma pensa di essere estremamente attraente. È una questione di atteggiamento mentale.***
> ***— Alyssa***

morale. (1 Corinti 16:17, 18) Perciò stringi un legame con chi esercita un'influenza positiva su di te.

"I veri amici sono pronti a sostenerti". — Donnell.

"A volte la cosa che conta di più è sapere che a qualcuno importa di te. Ti fa sentire apprezzata". — Heather.

Attenzione! Assicurati che i tuoi amici facciano emergere chi sei *veramente,* non il personaggio che ti puoi creare per piacere loro. (Proverbi 13:20; 18:24; 1 Corinti 15:33) Intraprendere una condotta poco saggia solo per far colpo sugli altri col tempo ti farà sentire usato e svilito. — Romani 6:21.

Ora tocca a te. Scrivi qui sotto il nome di un amico che potrebbe aiutarti ad aumentare l'autostima.

✎.....

Perché non ti organizzi per passare un po' di tempo con la persona che hai indicato? (Nota bene: non deve per forza essere un tuo coetaneo).

Dopo un errore, rialzati

Versetto chiave. "Tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio". — Romani 3:23.

Cosa vuol dire. Devi riconoscerlo: sei imperfetto. Ciò significa che ci saranno momenti in cui dirai o farai qualcosa di sbagliato. (Romani 7:21-23; Giacomo 3:2) Anche se non puoi evitare di commettere errori, puoi comunque decidere come reagire a essi. La Bibbia dice: "Il giusto si rialza, anche se cade sette volte". — Proverbi 24:16, *PS.*

"A volte si ha scarsa autostima quando si mettono a confronto i propri punti deboli con i punti di forza degli altri". — Kevin.

"Tutti abbiamo pregi e difetti. Dovremmo essere contenti dei nostri pregi e lavorare sui nostri difetti". — Lauren.

Attenzione! Il fatto di avere dei difetti non è una scusa per praticare il peccato. (Galati 5:13) Tenendo volontariamente una condotta errata ti priveresti dell'approvazione della persona più importante, Geova Dio. — Ebrei 10: 26, 27.

Ora tocca a te. Scrivi di seguito una qualità che vorresti manifestare di più.

✎.....

Accanto alla qualità, scrivi la data di oggi. Fai ricerche per scoprire come migliorare e fra un mese verifica i tuoi progressi.

i miei prossimi obiettivi

Se i miei coetanei mi criticano, dovrei…

✎.....

.....

Se mi accorgo di notare in me solo dei difetti, dovrei…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

.....

Il valore di una banconota non diminuisce per uno strappo; similmente il valore che hai agli occhi di Dio non diminuisce a causa dei tuoi difetti

Quanto vali veramente

La Bibbia dice che "Dio è maggiore del nostro cuore". (1 Giovanni 3:20) Questo vuol dire che è in grado di vedere in te delle qualità che forse tu non vedi. Ma il fatto che tu sia imperfetto cambia qualcosa? Immagina di avere una banconota da 100 euro con un piccolo strappo. La getteresti via o la considereresti inutile solo a motivo di quello strappo? Assolutamente no! Con o senza strappo vale comunque 100 euro.

La stessa cosa si può dire del tuo valore agli occhi di Dio. I tuoi difetti non gli impediscono di riconoscere quanto vali. Egli osserva e apprezza gli sforzi che fai per piacergli, per quanto a te possano sembrare insignificanti. Infatti la Bibbia ci assicura: "Dio non è ingiusto da dimenticare la vostra opera e l'amore che avete mostrato per il suo nome". — Ebrei 6:10.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Ti capita di sentirti terribilmente triste? Se è così, cosa puoi fare?***

CHE NE PENSI?

- **Perché soprattutto i giovani potrebbero avere poca fiducia in se stessi?**
- **Perché è importante avere un certo grado di autostima?**

13

Come posso smettere di essere triste?

"Quando gli altri sono in crisi, sono sempre pronta ad aiutarli e a tirarli su. Poi però, e questo lo sanno in pochi, torno a casa e piango nella mia stanza". — Kellie.

"Quando mi sento giù tendo a isolarmi. Se mi invitano tiro fuori una scusa per non andare. Sono bravo a nascondere ai miei la tristezza che provo. Loro credono che vada tutto bene". — Rick.

TI SEI mai sentito come Kellie o Rick? Se sì, non concludere frettolosamente che in te c'è qualcosa che non va. La verità è che ogni tanto capita a tutti di sentirsi tristi. È successo perfino a uomini e donne fedeli menzionati nella Bibbia. — 1 Samuele 1:6-8; Salmo 35:14.

In alcuni casi conosci il motivo della tua tristezza, in altri no. "Non c'è bisogno di essere in una situazione angosciante per sentirsi tristi", dice Anna, che ha 19 anni. "Può accadere in qualsiasi momento, anche in un periodo in cui non hai particolari problemi. È strano, ma è così".

Qualunque sia la causa, o anche se non sembra essercene una, cosa puoi fare quando la tristezza non ti dà tregua? Prova a seguire questi suggerimenti.

1. Parlane con qualcuno. In preda all'angoscia, Giobbe disse: "Parlerò, sì, nell'amarezza della mia anima!" — Giobbe 10:1.

Kellie: "Il sollievo che provo dopo averne parlato è sorprendente. Così qualcuno sa cosa sto passando. È come se mi lanciassero una fune e mi tirassero finalmente fuori dalla fossa in cui ero sprofondata".

Ecco un'idea. Scrivi qui sotto il nome di un amico con cui potresti confidarti quando la tristezza ti opprime.

✎.....

2. Scrivi come ti senti. Quando la tristezza rende cupa la tua visione della vita, potresti provare a scrivere come ti senti. Nei salmi che scrisse sotto ispirazione, Davide a volte espresse profonda tristezza. (Salmo 6:6) Esternare i tuoi sentimenti mettendoli per iscritto può aiutarti a 'salvaguardare la saggezza e la capacità di pensare'. — Proverbi 3:21.

Heather: "Scrivere mi aiuta a mettere ordine nel groviglio di pensieri che ho nei momenti di tristezza. Quando si riesce a esprimere i propri sentimenti e a metterli bene a fuoco, la tristezza diventa meno opprimente".

? SAPEVI CHE...

Piangere fa bene, anche se sei un ragazzo. In un momento della sua vita il re Davide ammise: "Ogni notte inondo di pianto il mio giaciglio, bagno di lacrime il mio letto". — Salmo 6:7, *CEI* (6:6, *NM*).

per alleviare la tristezza

Completa la scheda

situazione	reazione negativa	reazione positiva
Il prof mi fa sentire una nullità	*In quella materia getto la spugna*	*Spunto: vedi il capitolo 20 di questo libro*
Un amico mi ignora	*Parlo male di lui con gli altri*	*Spunto: vedi il capitolo 10 del volume 2*
I miei stanno divorziando	*Covo risentimento nei confronti di uno di loro o di entrambi*	*Spunto: vedi il capitolo 4 di questo libro*
....	....	....
....	....	....

“Geova è vicino a quelli che hanno il cuore rotto; e salva quelli che sono di spirito affranto”. — Salmo 34:18.

Ecco un’idea. Per reagire meglio quando ti trovi in situazioni difficili, usa la scheda a pagina 93. Ti aiuterà ad alleviare la tristezza.

3. Prega al riguardo. La Bibbia dice che, se esprimi in preghiera le tue preoccupazioni, ‘la pace di Dio che sorpassa ogni pensiero custodirà il tuo cuore e le tue facoltà mentali’. — Filippesi 4:6, 7.

Esther: “Volevo capire perché mi sentivo così giù, ma non ci riuscivo. Chiesi a Geova di aiutarmi a ritrovare la serenità. Ero stanca di essere sempre triste senza motivo. Alla fine ne sono uscita. Non bisogna mai sottovalutare il potere della preghiera”.

Ecco un’idea. Quando preghi Geova puoi ispirarti a Salmo 139:23, 24. Apriti con lui e chiedigli di aiutarti a individuare la causa della tua tristezza.

Oltre ai suggerimenti appena indicati, hai un’altra preziosa risorsa: la Parola di Dio, la Bibbia. Da episodi biblici puoi trarre lezioni edificanti che avranno un effetto positivo sui tuoi sentimenti. (Salmo 1:1-3) Puoi trovare altre idee per una proficua lettura della Bibbia prendendo in esame le pagine intitolate “Un modello di comportamento”, presenti in entrambi i volumi di questo libro. A pagina 227 del volume 2 noterai anche come l’apostolo Paolo riuscì a vincere sentimenti negativi che a volte provava a causa dei suoi difetti.

UN SUGGERIMENTO

Scrivi come ti senti e quale potrebbe essere la causa della tua tristezza. A un mese di distanza rileggi quelle parole. È cambiato qualcosa? In tal caso scrivi cosa ti ha aiutato.

Quando la tristezza non se ne va

Con il tuo impegno e l'aiuto di altri puoi venir fuori dal periodo di tristezza in cui sei sprofondato

"Certe mattine", dice Ryan, "preferirei rimanere a letto piuttosto che affrontare un'altra giornata senza senso". Ryan soffre di depressione, e non è il solo. Secondo alcuni studi, prima di raggiungere l'età adulta un giovane su quattro soffre di qualche forma di depressione.

Come puoi scoprire se soffri di depressione? I sintomi includono sbalzi d'umore, marcati cambiamenti nel comportamento, isolamento sociale, calo di interesse per quasi ogni genere di attività, mutamento nelle abitudini alimentari, disturbi del

i miei prossimi obiettivi

Per tirarmi su di morale potrei svolgere queste attività:

✎.....

.....

Per alleviare la tristezza potrei frequentare questi amici:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

.....

> ***Quando sono triste devo cercare di non isolarmi. Magari ho bisogno di stare da sola per mettere ordine nei miei pensieri e farmi anche un bel pianto. Ma poi so che devo stare con gli altri per distrarmi e scacciare la tristezza.*** ***— Christine***

sonno, forte sentimento di indegnità e ingiustificati sensi di colpa.

Naturalmente, di tanto in tanto quasi tutti manifestano almeno uno di questi sintomi. Tuttavia, se i sintomi permangono per più di due settimane, potresti decidere con i tuoi genitori di consultare un medico. Potrebbe aiutarti a capire se la tua tristezza è legata a un problema di salute.*

Se nel tuo caso il problema è la depressione non hai nulla di cui vergognarti. Grazie alle cure mediche molti hanno cominciato a sentirsi meglio, forse come non si sentivano da tanto tempo. Che la tua tristezza sia causata dalla depressione o no, ricorda le confortanti parole di Salmo 34:18: "Geova è vicino a quelli che hanno il cuore rotto; e salva quelli che sono di spirito affranto".

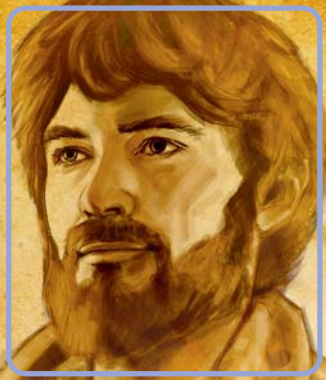
---

* Quando la tristezza persiste, ad alcuni giovani capita di avere pensieri suicidi. Se è successo anche a te, parlane prontamente con un adulto fidato. — Per ulteriori informazioni, vedi il capitolo 14 di questo libro.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***La tristezza ti opprime a tal punto da farti pensare al suicidio?***

CHE NE PENSI?

- **Fa bene piangere?**
- **Perché stare insieme agli altri può aiutarti ad affrontare la tristezza?**



UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

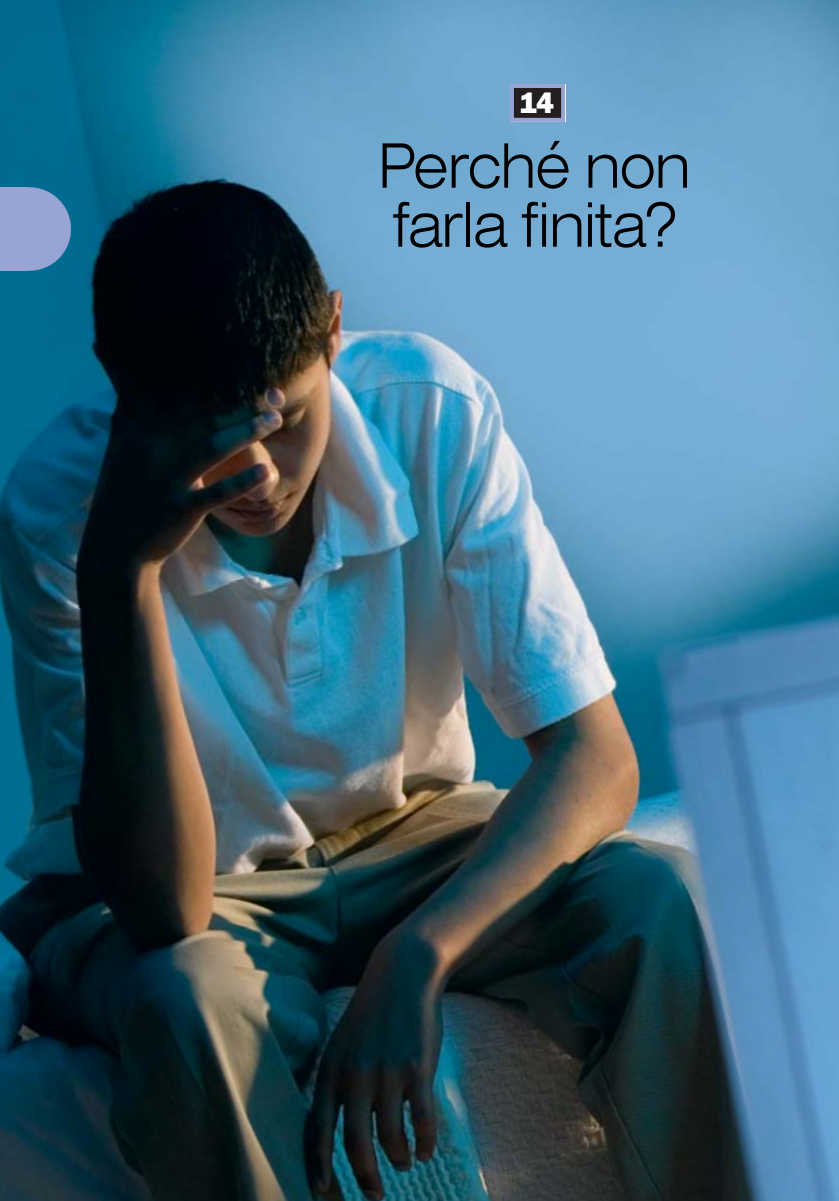
Giobbe

La vita di Giobbe **fu stravolta.** Per prima cosa perse i suoi mezzi di sostentamento. Poi morirono tutti i suoi figli. Infine si ammalò gravemente. Tutto questo avvenne in modo repentino e **inaspettato.** Disperato, Giobbe disse: “La mia anima prova certamente disgusto della mia vita”. Si definì “sazio di disonore e satollo di afflizione”. (Giobbe 10:1, 15) Tuttavia, anche se sommerso dalle avversità, Giobbe si rifiutò di voltare le spalle al Creatore. (Giobbe 2:10) La sua vita cambiò, ma lui rimase lo stesso. Per questo è un **esempio di perseveranza.**

Di fronte ai problemi, anche tu potresti provare ‘disgusto della vita’. Come Giobbe, però, puoi dimostrarti **incrollabile nonostante i cambiamenti,** assolutamente determinato a servire Geova Dio. Giacomo scrisse: “Ecco, noi dichiariamo felici quelli che hanno perseverato. Voi avete udito della perseveranza di Giobbe e avete visto il risultato che Geova diede, che Geova è molto tenero in affetto e misericordioso”. (Giacomo 5:11) Dio si prese cura di Giobbe e **si prenderà cura di te.**

14

Perché non farla finita?



“MORIRE è per me meglio che vivere”. Chi disse queste parole? Qualcuno che non credeva in Dio? Qualcuno che si era allontanato da lui? Qualcuno che Dio aveva abbandonato? No, a parlare era Giona, un uomo devoto ma disperato. — Giona 4:3.

La Bibbia non dice che Giona fosse sul punto di togliersi la vita. Tuttavia il suo appello accorato rivela una triste realtà: a volte anche un servitore di Dio può essere sopraffatto dall’angoscia. — Salmo 34:19.

Certi ragazzi sono così angosciati che non vedono più una ragione per vivere. Forse si sentono come Laura, una ragazza di 16 anni che dice: “Da anni ho ricorrenti crisi depressive. Spesso penso di farla finita”. Cosa puoi fare se conosci qualcuno che ha detto di volersi togliere la vita, o se l’idea ha sfiorato anche te? Innanzi tutto, cerchiamo di capire meglio da cosa nascono questi pensieri.

Perché ci si sente così

Perché mai qualcuno arriva al punto di pensare al suicidio? I fattori implicati possono essere molteplici. Per prima cosa viviamo in “tempi difficili”, e tanti adolescenti risentono molto delle pressioni della vita. (2 Timoteo 3:1) Inoltre a causa dell’imperfezione alcuni hanno pensieri profondamente negativi riguardo a se stessi e al mondo che li circonda. (Romani 7:22-24) A volte le cause sono legate a maltrattamenti o abusi subiti, oppure sono da ricercare in un problema di salute. È significativo che, secondo i dati raccolti in un paese, più del 90 per cento di coloro che si erano tolti la vita soffrivano di qualche disturbo mentale.*

Naturalmente nessuno è immune dalle difficoltà. La Bibbia dice che “tutta la creazione continua a gemere insieme e ad essere in pena insieme”. (Romani 8:22) Questo

* Va però sottolineato che la maggioranza dei giovani con disturbi mentali non si suicida.

se non ce la fai più

Anche uomini e donne fedeli dei tempi biblici in certe occasioni si sentirono sopraffatti dalle ansietà della vita. Vediamo alcuni esempi.

Rebecca: ***"Se è così, perché mai vivo?"*** **— Genesi 25:22.**

Mosè: ***"Ti prego, uccidimi del tutto . . . e non farmi vedere la mia calamità".*** **— Numeri 11:15.**

Elia: ***"O Geova, togli la mia anima, poiché non sono migliore dei miei antenati".*** **— 1 Re 19:4.**

Giobbe: ***"Oh mi nascondessi tu nello Sceol, . . . mi stabilissi un limite di tempo e ti ricordassi di me!"*** **— Giobbe 14:13.**

In ciascuno dei casi summenzionati alla fine le cose migliorarono, e in modo inaspettato. Lo stesso può accadere anche a te.

vale anche per i giovani. Infatti i ragazzi possono risentire molto di eventi negativi quali:

- La morte di un parente, di un amico o anche di un animale da compagnia
- Contrasti in famiglia
- Un insuccesso negli studi
- La fine di una storia
- Maltrattamenti (inclusi abusi sessuali)

Bisogna riconoscere che tutti i ragazzi prima o poi possono trovarsi di fronte ad almeno una di queste situazioni. Perché allora alcuni riescono ad affrontarle meglio di altri?

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO
NEL VOLUME 2, CAPITOLO 9

Secondo gli esperti, i ragazzi che rinunciano a combattere si sentono disperati e senza via d'uscita. In altre parole non vedono nessuna luce in fondo al tunnel. In realtà non vogliono *morire;* vogliono solo smettere di soffrire.

Nessuna via d'uscita?

Forse conosci qualcuno che vuole smettere di soffrire, al punto che ha detto di volersi togliere la vita. In una situazione del genere cosa puoi fare?

Se un tuo amico è così angosciato da voler morire, incoraggialo a chiedere aiuto. Poi, che lui lo voglia o no, rivolgiti a una persona matura. Non aver paura di rovinare la vostra amicizia. Parlandone a qualcuno potresti salvargli la vita.

E se invece sei tu che hai pensato di farla finita? Non tenerti tutto dentro. Apriti con un genitore, un amico o qualcun altro che ti vuole bene ed è disposto ad ascoltarti e a prenderti sul serio. Parlando dei tuoi problemi hai tutto da guadagnare.*

SAPEVI CHE . . . ?

Vittima del suicidio non è solo chi si toglie la vita, ma anche le persone care che il suicida lascia dietro di sé.

Certo, di per sé il fatto di parlare dei problemi non li risolverà. Tuttavia il sostegno di un amico fidato può essere proprio quello di cui hai bisogno per dare alla tua situazione il giusto peso. Con il suo aiuto potresti anche trovare delle soluzioni pratiche.

Le cose cambiano

Se ti senti angosciato ricorda che per quanto una situazione possa essere tetra, *col tempo le cose cambiano.* A un certo punto della sua vita il salmista Davide, che si era

* I cristiani che sono in preda allo sconforto hanno una risorsa in più: gli anziani di congregazione. — Giacomo 5:14, 15.

I pensieri angoscianti sono come le nuvole di un temporale: col tempo passano

trovato tante volte in situazioni difficili, poté dire a Dio in preghiera: "Hai cambiato il mio cordoglio in danza". — Salmo 30:11.

Davide non si aspettava certo che le 'danze' durassero all'infinito. Sapeva per esperienza che nella vita i problemi vanno e vengono. Lo hai riscontrato anche tu? È vero che alcuni problemi sembrano insormontabili, almeno per il momento, ma sii paziente. Le cose cambiano, e spesso in meglio. A volte potresti trovare sollievo da un problema in maniera inaspettata. Oppure potresti scoprire un modo di affrontare la cosa a cui non avevi pensato. Il punto è questo: i problemi angoscianti *non* resteranno tali in eterno. — 2 Corinti 4:17.

UN SUGGERIMENTO

Quando ti senti giù, fai una bella camminata. Prendere una boccata d'aria e fare un po' di esercizio può darti una sensazione di calma e benessere.

L'importanza della preghiera

La preghiera è il modo più importante che hai per comunicare. Puoi pregare come Davide: "Scrutami, o Dio, e cono-

“Le vostre richieste siano rese note a Dio . . . e la pace di Dio che sorpassa ogni pensiero custodirà i vostri cuori e le vostre facoltà mentali”. — Filippesi 4:6, 7.

sci il mio cuore. Esaminami, e conosci i miei inquietanti pensieri, e vedi se c’è in me qualche via dolorosa, e guidami nella via del tempo indefinito”. — Salmo 139:23, 24.

La preghiera non è semplicemente un supporto psicologico. Con essa puoi davvero comunicare con il tuo Padre celeste, il quale desidera che ‘versi il tuo cuore dinanzi a lui’. (Salmo 62:8) Tieni presenti queste verità fondamentali riguardo a Dio:

- Sa cosa ti genera angoscia. — Salmo 103:14.
- Ti conosce meglio di quanto tu conosca te stesso. — 1 Giovanni 3:20.
- ‘Ha cura di te’. — 1 Pietro 5:7.
- Nel nuovo mondo “asciugherà ogni lacrima” dai tuoi occhi. — Rivelazione (Apocalisse) 21:4.

i miei prossimi obiettivi

Se non mi sento apprezzato né amato ne parlerò con . . .
(*scrivi il nome di una persona con cui puoi confidarti*)

✎.....

Pensando alla mia vita, una cosa bella su cui posso riflettere è . . .

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....

A volte mi sentivo così depressa che volevo morire, ma ora, perseverando nella preghiera e curandomi, mi sono ripresa la mia vita. — *Heidi*

Quando alla base c'è un problema di salute

Come menzionato in precedenza, alla base dei pensieri suicidi può esserci un problema di salute. Se questo è il tuo caso, non vergognarti di chiedere aiuto. Gesù riconobbe che chi sta male ha bisogno del medico. (Matteo 9:12) E per molti disturbi c'è una cura. Curandoti puoi sentirti molto meglio.*

La Bibbia promette che nel nuovo mondo di Dio "nessun residente dirà: 'Sono malato'". (Isaia 33:24) Riferendosi a quel periodo Dio dice: "Le cose precedenti non saranno ricordate, né saliranno in cuore". (Isaia 65:17) Intanto fai del tuo meglio per affrontare i tuoi problemi, con la fiducia che al tempo stabilito da Dio la depressione apparterrà al passato. — Rivelazione 21:1-4.

* Per ulteriori informazioni, vedi il capitolo 13 di questo libro.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***I tuoi genitori vogliono sapere tutto della tua vita, anche certe cose che preferiresti tenere per te. Come puoi fare per avere un po' di privacy?***

CHE NE PENSI?

- **Anche i problemi gravi prima o poi passano. In che modo questa riflessione può aiutarti?**
- **In che senso chi si toglie la vita passa i propri problemi a qualcun altro?**

15

È sbagliato volere un po' di privacy?

Per ciascuna delle seguenti situazioni spunta la reazione più probabile.

1. Sei nella tua stanza e la porta è chiusa. All'improvviso entra tuo fratello senza bussare.

❑ 'Non c'è problema . . . Faccio la stessa cosa con lui'.
❑ 'Ma che modi sono! E se mi stavo vestendo?'

2. Sei appena rientrato e i tuoi genitori ti fanno il terzo grado: "Dove sei stato? Cos'hai fatto? Chi c'era?"

❑ 'Non c'è problema . . . Di solito gli dico comunque tutto'.
❑ 'Che stress! I miei proprio non si fidano!'

QUANDO eri piccolo, avere un po' di privacy probabilmente non ti interessava granché. Se il tuo fratello minore piombava nella tua stanza, lo accoglievi senza problemi. Se i tuoi genitori ti chiedevano qualcosa, rispondevi senza esitazione. Per loro eri un libro aperto. Ora forse ci sono momenti in cui vorresti un po' più di privacy. "Mi piace poter tenere alcune cose per me", dice Corey, che ha 14 anni. Analizziamo due campi in cui avere un po' di privacy può non essere facile.

Quando desideri stare solo

Ci sono diverse valide ragioni per cui potresti desiderare di stare solo. Forse vuoi soltanto 'riposarti un po''. (Marco 6:31) Oppure, come Gesù disse ai suoi discepoli di fare, 'entri nella tua stanza privata e, chiusa la porta, preghi il Padre'. (Matteo 6:6; Marco 1:35) Il fatto è che quando chiudi la porta della tua stanza (ammesso che tu ne abbia una tutta per te) forse i tuoi genitori non pensano che tu stia proprio pregando. E forse i tuoi

SAPEVI CHE . . .

Più sarai aperto con i tuoi e meno sospettosi saranno.

“Fa tutto il possibile per presentarti approvato a Dio, operaio che non abbia nulla di cui vergognarsi”. — 2 Timoteo 2:15.

fratelli non capiscono che semplicemente vuoi stare un po’ da solo.

Cosa puoi fare. Invece di trasformare la questione della privacy in un conflitto a fuoco, prova a fare quanto segue.

● Per quanto riguarda i tuoi fratelli, cerca di stabilire alcune semplici regole così da avere un po’ di tempo per stare per conto tuo. Se necessario, chiedi ai tuoi di darti una mano.*

● Per quanto riguarda tuo padre e tua madre, sforzati di capire il loro punto di vista. “A volte i miei genitori mi stanno col fiato sul collo”, dice Rebekah, che ha 16 anni. “Sinceramente, però, se avessi una figlia adolescente anch’io le starei col fiato sul collo, specie considerate tutte le tentazioni che si presentano oggi agli adolescenti”. Perché non cerchi anche tu come Rebekah di capire il motivo per cui i tuoi genitori si preoccupano? — Proverbi 19:11.

● Sii onesto e chiediti: ‘Quando sono chiuso nella mia stanza do ai miei genitori motivo di sospettare che stia facendo qualcosa di male? Sono così misterioso sulle cose che mi riguardano da indurre i miei a mettersi a fare i detective?’

UN SUGGERIMENTO

Nell’affrontare con i tuoi l’argomento privacy non lamentarti; piuttosto di’ quali sono le tue sensazioni. Se ti lamenti ti concentri su quello che secondo te i tuoi stanno sbagliando. Se dici quali sono le tue sensazioni, invece, riuscirete a concentrarvi sulla soluzione del problema.

* Per ulteriori informazioni, vedi il capitolo 6 di questo libro.

> ***I tuoi genitori desiderano che non ti accada nulla di male e a volte pare che invadano la tua privacy. Forse sembra ingiusto. Sinceramente, però, se io avessi un figlio credo che farei la stessa cosa.*** ***— Alana***

Se la risposta a queste domande è no e i tuoi sembrano comunque non fidarsi, di' loro con calma e rispetto come ti senti. *Ascolta veramente* quando ti dicono cosa li preoccupa e assicurati che tu non stia facendo nulla che contribuisca al problema. — Giacomo 1:19.

Quando ti crei le tue amicizie

Nel periodo dell'adolescenza è normale stringere amicizie al di fuori della cerchia familiare. Ed è altrettanto normale che i tuoi si chiedano chi sono i tuoi amici e cosa fai quando sei con loro. Ma a volte potrebbe sembrarti che il loro interessamento rasenti la paranoia. "Voglio solo usare il mio cellulare e la mia e-mail senza che i miei mi piombino alle spalle ogni dieci minuti e mi chiedano con chi sto parlando", dice la sedicenne Amy.

Cosa puoi fare. Anziché lasciare che le tue amicizie creino una barriera fra te e i tuoi genitori, prova quanto segue.

● Di' chiaramente chi sono gli amici che frequenti e falli conoscere ai tuoi. In fondo, per quanto non ti piaccia vedere che i tuoi fanno i detective, se tu continui a tenere segrete le tue amicizie loro non avranno molte alternative. Tieni presente che più i tuoi saranno informati sulle persone che frequenti, più si sentiranno tranquilli.

● Sii onesto con te stesso. Hai bisogno di privacy o di tenere nascosto qualcosa? Brittany, che ha 22 anni, dice: "Se vivi a casa con i tuoi e loro sono preoccupa-

La fiducia è come la paga: bisogna guadagnarsela

ti chiediti: 'Visto che non sto facendo nulla di male, perché dovrei nascondere la cosa?' D'altra parte, se devi agire *per forza* di nascosto, c'è qualcosa sotto".

Per avere più privacy

Adesso pensa ad alcune soluzioni per avere più privacy in determinati campi. Scrivi le risposte alle domande relative a ciascuno dei seguenti punti.

1. Individua il problema. In quale campo vorresti avere più privacy?

✎.....

.....

i miei prossimi obiettivi

Per conquistarmi (o riconquistarmi) la fiducia dei miei, dovrei…

✎.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

2. Considera il punto di vista dei tuoi. Secondo te qual è il motivo per cui si preoccupano?

.....

.....

.....

3. Cerca delle soluzioni. In che modo anche senza volerlo potresti aver contribuito al problema? Quali cambiamenti potresti fare? Cosa vorresti che facessero i tuoi?

.....

.....

.....

.....

4. Parlane apertamente. Scrivi come potresti intavolare una conversazione con i tuoi sull'argomento privacy?

.....

.....

.....

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Se uno dei tuoi genitori è venuto a mancare, come puoi trovare conforto?***

CHE NE PENSI?

- **Perché i tuoi genitori hanno il diritto di entrare nella tua vita?**
- **In quali modi se ora impari a comunicare meglio con i tuoi riuscirai a interagire bene con altri adulti in futuro?**

16

È normale che io soffra così tanto?

"Quando la mamma morì, provai un profondo senso di smarrimento e di vuoto. Era lei che teneva unita la famiglia". — Karyn.

POCHE cose nella vita sconvolgono quanto la morte di un genitore. Da quel momento puoi sentirti risucchiato in un vortice di emozioni che non avevi mai provato prima. Brian, che aveva 13 anni quando perse il padre a causa di un infarto, dice: "La notte in cui accadde, tutto quello che riuscimmo a fare fu piangere e abbracciarci". Natalie, che aveva 10 anni quando suo padre morì di cancro, ricorda: "Non sapevo che

Anche se questo capitolo è rivolto specificamente a chi ha perso un genitore, i princìpi trattati valgono anche per chi ha perso un altro componente della famiglia o un caro amico.

> ***Mi tenni tutto dentro. Mi avrebbe fatto così bene parlarne un po'! Avrei affrontato meglio il dolore.*** — ***David***

sensazioni provare. Infatti non ne provai nessuna. Ero priva di emozioni".

Ognuno reagisce in modo diverso di fronte alla morte. In effetti la Bibbia dice che ciascuno ha "la sua propria piaga e il suo proprio dolore". (2 Cronache 6:29) Tenendo presente questo, fermati un momento a riflettere su come la morte di tuo padre o di tua madre ha influito su di te. Scrivi qui sotto (1) come ti sei sentito quando ti hanno detto che tuo padre (o tua madre) era morto e (2) come ti senti ora.*

✎ 1 .....

.....

.....

2 .....

.....

.....

SAPEVI CHE...

Piangere non è segno di debolezza. Perfino uomini del calibro di Abraamo, Giuseppe, Davide e Gesù piansero di fronte a un lutto. — Genesi 23:2; 50:1; 2 Samuele 1:11, 12; 18:33; Giovanni 11:35.

Forse le tue risposte indicano che, almeno in parte, stai ritrovando l'equilibrio emotivo. *È una cosa normale.* Questo non significa che tu abbia dimenticato tuo padre o tua madre. D'altra parte, può darsi che le tue sensazioni siano ancora le stesse, se non addirittura più

* Se al momento non te la senti di rispondere a queste domande, riprovaci fra un po' di tempo.

CHANTELLE ***“Mio padre era malato da cinque anni e le sue condizioni continuavano a peggiorare. Quando io avevo 16 anni si tolse la vita.***

Da quel momento mia madre tenne sempre informati me e mio fratello su quello che succedeva. Ci permise addirittura di prendere parte alle decisioni che riguardavano il funerale, e questo ci aiutò. A un figlio non piace che gli si tengano nascoste le cose, soprattutto cose serie come queste. Col passare del tempo riuscii a parlare della morte di mio padre. Ogni volta che sentivo il bisogno di piangere facevo un giro o andavo da un’amica e piangevo. Secondo me se uno ha bisogno di parlarne, dovrebbe andare da un familiare o da un amico. Qualunque cosa si debba fare per sfogare il dolore va fatta.”

LEAH ***“Quando avevo 19 anni la mamma ebbe un grave ictus e tre anni dopo morì. Dopo la sua morte, pensai che avrei dovuto essere forte. L’ultima cosa di cui papà aveva bisogno era che io crollassi.***

Mia madre era sempre al mio fianco quando ero malata o non stavo bene. Mi viene ancora in mente quando mi toccava la fronte per

controllare se avevo la febbre. Spesso qualcosa mi ricorda la sua assenza e mi fa soffrire. Tendo a reprimere i miei sentimenti, ma non mi fa bene. Così a volte mi metto a guardare le foto solo per riuscire a piangere. Mi aiuta anche parlarne con gli amici. La Bibbia promette che i morti saranno risuscitati su una terra paradisiaca. (Giovanni 5:28, 29) Quando mi soffermo sulla speranza di rivedere mia madre, e su quello che devo fare per riabbracciarla, il dolore si attenua un po'.”

BETHANY ***“Vorrei ricordare di aver detto a mio padre ‘ti voglio bene’. Senz’altro l’ho fatto, ma non me lo ricordo. Eppure mi piacerebbe tanto. Quando è morto avevo solo cinque anni.***

Mio padre ebbe un ictus durante il sonno e fu portato d’urgenza in ospedale. Il giorno dopo, quando mi svegliai, scoprii che era morto. Anche se all’inizio i discorsi su mio padre mi mettevano a disagio, in seguito ho imparato ad apprezzarli perché mi hanno aiutato a conoscerlo meglio. Se avete perso un genitore cercate di riassaporare ogni momento che avete trascorso insieme e scrivete i ricordi in modo da non dimenticarli. Poi fate tutto il possibile per edificare la vostra fede. Così, quando sarà risuscitato nel nuovo mondo di Dio, sarete lì ad accoglierlo.”

Il dolore può essere come le onde che si infrangono a riva con improvvisa violenza

intense. Forse il dolore sembra andare e venire come le onde, che poi si infrangono a riva con improvvisa violenza. *Anche questo è normale,* perfino se avviene a distanza di anni dalla morte di uno dei tuoi genitori. Ma in che modo puoi affrontare il dolore, a prescindere da come si manifesta?

Non trattenere le lacrime. Piangere aiuta ad alleviare il dolore. Forse però la pensi come Alicia, che a 19 anni perse la madre: "Pensavo che se avessi esternato troppo i miei sentimenti avrei dato l'impressione di avere poca fede". Ma rifletti: Gesù Cristo era un uomo perfetto che nutriva forte fede in Dio, eppure quando morì il suo caro amico Lazzaro, "cedette alle lacrime" vedendo quelli che erano addolorati per la sua morte. (Giovanni 11:35) Perciò non aver paura di piangere. *Non vuol dire* che tu abbia poca fede! Alicia dice: "Alla fine piansi. Piansi tantissimo. Ogni giorno".*

Combatti i sensi di colpa. "Salivo sempre al piano di sopra per dare alla mamma il bacio

UN SUGGERIMENTO

Tieni un diario. Mettere per iscritto i tuoi pensieri può aiutarti molto ad affrontare il dolore per la morte di tuo padre o tua madre.

* Non pensare che per manifestare il dolore sia indispensabile piangere. Ognuno elabora il lutto in modo diverso. Semplicemente ricorda che, quando ti vengono le lacrime agli occhi, probabilmente quello è il "tempo per piangere". — Ecclesiaste 3:4.

scrivi i tuoi pensieri

Scrivi alcuni bei ricordi che hai di tuo padre (*o tua madre*).

Scrivi quello che avresti voluto dirgli (*o dirle*) *mentre era ancora in vita.*

Immagina di avere un fratello o una sorella minore che lotta con i sensi di colpa per la morte di mamma o papà. Scrivi cosa diresti per dare conforto. (*Questo può anche aiutarti a tenere sotto controllo i sensi di colpa*).

Scrivi due o tre cose che avresti voluto sapere sul genitore che hai perso e poi parlane con tuo padre (*o tua madre*).

Leggi Atti 24:15. In che modo la speranza di cui parla questo versetto ti aiuta ad affrontare la scomparsa di tuo padre (*o tua madre*)*?*

della buonanotte", dice Karyn, che aveva 13 anni quando la madre morì. "Una volta non lo feci. La mattina dopo mia madre morì. Per quanto possa sembrare assurdo, mi sento in colpa per non essere andata da lei quell'ultima sera, e per la catena di eventi che si innescò la mattina dopo. Mio padre era partito per un viaggio d'affari e aveva chiesto a me e a mia sorella di dare un'occhiata alla mamma. Ma ci svegliammo tardi. Quando andai nella sua camera, la mamma non respirava più. Mi sentii malissimo perché quando papà era uscito lei stava bene!"

Forse anche tu, come Karyn, ti senti un po' in colpa per qualcosa che non hai fatto. O sei addirittura ossessionato dai rimpianti. 'Se solo avessi insistito perché papà andasse dal dottore'. 'Se solo mi fossi accorto prima di come stava la mamma'. Se questi ragionamenti ti tormentano, ricorda: è normale provare rimorso per cose che avresti voluto fare in modo diverso. In realtà *avresti* fatto le cose in modo diverso se avessi saputo l'esito degli eventi. Ma non lo sapevi. Pertanto, non è il caso di sentirsi in colpa. *Non sei responsabile della morte di tuo padre o di tua madre!**

Esterna i tuoi sentimenti. Proverbi 12:25 dice: "Basta . . . una parola buona per incoraggiare". (*Parola del Signore*)

* Se questi pensieri continuano a tormentarti, parlane col genitore che ti è rimasto o con un altro adulto. Col tempo riuscirai a vedere le cose in modo più equilibrato.

i miei prossimi obiettivi

Quando sento di non farcela più, dovrei . . .

✎.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere a mio padre (*o mia madre*) *sull'argomento:*

.....

.....

"[Dio] asciugherà ogni lacrima dai loro occhi, e la morte non ci sarà più, né ci sarà più cordoglio né grido né dolore. Le cose precedenti sono passate".

— Rivelazione 21:4.

Se ti tieni tutto dentro può esserti difficile affrontare il dolore. D'altro canto, se ti apri con qualcuno di cui ti fidi potrai ricevere "una parola buona" che ti darà incoraggiamento proprio quando ne hai più bisogno.

Parlane con Dio. Probabilmente ti sentirai molto meglio dopo che avrai 'versato il tuo cuore' a Geova Dio in preghiera. (Salmo 62:8) Non si tratta semplicemente di una "terapia per l'anima". Pregando ti rivolgi all'"Iddio di ogni conforto, che ci conforta in tutta la nostra tribolazione". (2 Corinti 1:3, 4) Un modo in cui Dio dà conforto è attraverso la sua Parola, la Bibbia. (Romani 15:4) Perché non tieni a portata di mano un elenco di versetti che trovi particolarmente incoraggianti?*

Il dolore non passa in pochi giorni. La Bibbia, comunque, è in grado di darci conforto, perché ci assicura che nel nuovo mondo promesso da Dio "la morte non ci sarà più, né ci sarà più cordoglio né grido né dolore". (Rivelazione [Apocalisse] 21:3, 4) Riscontrerai che riflettere su questa speranza ti aiuterà ad affrontare la perdita di tuo padre o tua madre.

* Alcuni hanno tratto conforto dai seguenti versetti: Salmo 34:18; 102:17; 147:3; Isaia 25:8; Giovanni 5:28, 29.

CHE NE PENSI?

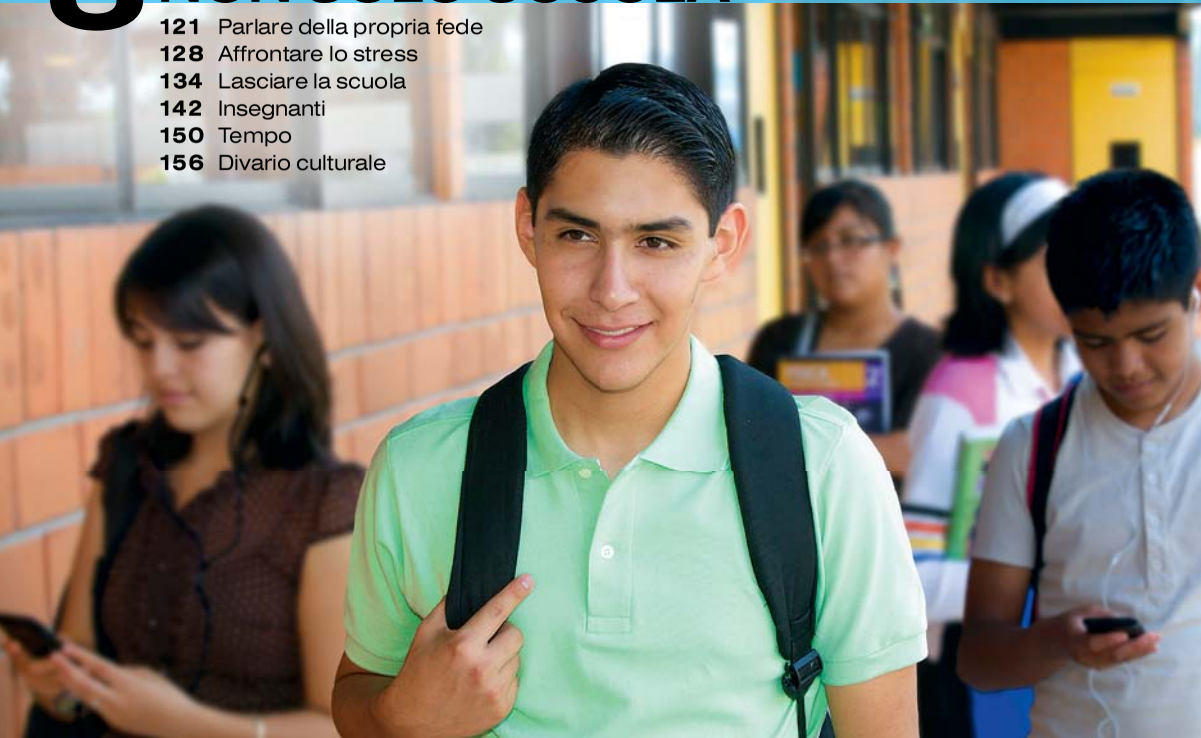
- **Perché fai bene a soffermarti sui bei ricordi legati al genitore che hai perso?**
- **In che modo mettere per iscritto i tuoi pensieri ti aiuterà ad affrontare il dolore?**

le mie riflessioni

Scrivi tre caratteristiche che consideri preziose in un amico. Poi scrivi cosa puoi fare tu per acquisire o manifestare di più queste caratteristiche.

3 NON SOLO SCUOLA

121 Parlare della propria fede
128 Affrontare lo stress
134 Lasciare la scuola
142 Insegnanti
150 Tempo
156 Divario culturale



17

Perché ho paura di parlare della mia fede a scuola?

"A scuola mi si sono presentate delle ottime opportunità per parlare delle mie convinzioni, ma me le sono lasciate sfuggire". — Kaleb.

"In classe l'insegnante ha chiesto cosa pensavamo dell'evoluzione. Mi sono resa conto che quella era un'occasione d'oro per parlare della mia fede, ma mi sono bloccata e non ho detto nulla. Dopo ci sono stata davvero male". — Jasmine.

SE SEI un giovane cristiano forse ti è capitato di trovarti in una situazione simile a quella di Kaleb e Jasmine. Magari anche tu apprezzi le verità della Bibbia che ti sono state insegnate. E forse desideri parlarne ad altri. Tuttavia il solo pensiero di farlo *ti terrorizza.* Ma puoi trovare il coraggio. Come? Prendi in esame questi suggerimenti.

1. Identifica le tue paure. Al pensiero di parlare della tua fede forse immagini le reazioni peggiori. A volte, però, se le traduci in parole le tue paure si ridimensionano.

Completa la seguente frase.

● Se parlassi delle mie convinzioni a scuola, potrebbe succedere che ✎.....

.....

Se può consolarti, molti ragazzi cristiani hanno le tue stesse paure. Per esempio Christopher, che ha 14 anni, ammette: "Ho paura che i ragazzi mi prendano in giro e dicano a tutti che sono strano". E Kaleb, menzionato all'inizio, dice: "Temevo che se qualcuno mi avesse fatto una domanda non sarei stato in grado di rispondere".

2. Raccogli la sfida. I tuoi timori sono del tutto infondati? Non necessariamente, come ricorda Ashley, che ha 20 anni. "Certi ragazzi finsero di essere interessati a quello in cui credevo", spiega. "Poi usarono le mie parole contro di me e mi presero in giro davanti agli altri". Nicole, che ha 17 anni, racconta quello che le è successo: "Un ragazzo lesse un versetto nella sua Bibbia, poi lo lesse nella mia e vide che le parole erano diverse. Disse che la

SAPEVI CHE...

Può darsi che alcuni tuoi compagni ti ammirino perché segui le norme morali della Bibbia, ma forse si vergognano a farti domande sulle tue convinzioni religiose.

"[Siate] sempre pronti a fare una difesa davanti a chiunque vi chieda ragione della vostra speranza, ma con mitezza e profondo rispetto". — 1 Pietro 3:15.

mia Bibbia era stata modificata. Rimasi impietrita. Non sapevo cosa dire".*

Episodi come questi possono veramente terrorizzare. Ma invece di lasciarti intimidire, prendi questi ostacoli per quello che sono, e cioè parte della vita di un cristiano. (2 Timoteo 3:12) "Gesù disse ai suoi seguaci che sarebbero stati perseguitati", afferma il tredicenne Matthew, "perciò non possiamo aspettarci di piacere a tutti per quello in cui crediamo". — Giovanni 15:20.

3. Pensa ai vantaggi. È possibile ottenere qualcosa di positivo da situazioni apparentemente negative? La ventunenne Amber pensa di sì. "Non è facile spiegare quello in cui credi a chi non rispetta la Bibbia", dice, "ma ti aiuta a chiarirti le idee". — Romani 12:2.

Esamina di nuovo le situazioni che hai descritto al punto 1. Pensa ad almeno due cose positive che potrebbero risultarne e scrivile qui sotto.

1 .....

2 .....

Ecco qualche spunto. In che modo parlare della tua fede potrebbe contribuire ad allentare le pressioni dei compagni? Come potrebbe influire sulla

UN SUGGERIMENTO

Invece di dire ai tuoi compagni in che cosa dovrebbero o non dovrebbero credere, spiega con convinzione quello in cui credi tu e perché pensi che sia ragionevole.

* Le varie traduzioni della Bibbia usano parole diverse. Tuttavia alcune sono più fedeli alle lingue originali in cui la Bibbia fu scritta.

per intavolare la conversazione

- **"Che progetti hai per l'estate?" [Dopo la risposta, menziona le attività spirituali che hai in programma, come assistere all'assemblea o partecipare di più al ministero].**
- **Menziona un fatto di attualità e poi chiedi: "Ne hai sentito parlare? Che ne pensi?"**
- **"Secondo te la situazione economica a livello mondiale [o un'altra situazione] migliorerà? [Lascia rispondere]. Perché la pensi così?"**
- **"Sei credente?"**
- **"Come immagini la tua vita fra cinque anni?" [Dopo la risposta, parla delle tue mete spirituali].**

fiducia che hai in te stesso? E su quello che provi per Geova Dio? E su quello che lui prova per te? — Proverbi 23:15.

4. Fatti trovare pronto. "Il cuore del giusto medita per rispondere", dice Proverbi 15:28. Oltre a riflettere su quello che dirai tu, cerca di pensare alle domande che potrebbero rivolgerti gli altri. Fai ricerche su questi argomenti e decidi in anticipo le risposte che ti sono più congeniali. — Vedi la scheda "Prepàrati a rispondere", a pagina 127.

5. Passa all'azione. Una volta che ti senti pronto a parlare delle tue convinzioni, come potresti iniziare? Hai diverse possibilità. In un certo senso parlare della propria fede è come entrare in acqua per nuotare. C'è chi lo fa un po' alla volta e chi si butta. In modo simile, potresti iniziare la conversazione su un argomento che non ha a che fare con la religione e pian piano "sentire com'è l'acqua". Ma se ti preoccupi troppo di cosa potrebbe andare storto, forse è meglio che ti butti. (Luca

Parlare della propria fede è come entrare in acqua per nuotare: puoi farlo un po' alla volta o buttarti

12:11, 12) *"Pensare* di parlare della mia fede era sempre più difficile che *farlo"*, dice Andrew, che ha 17 anni. "Una volta che avviavo la conversazione, era tutto molto più semplice di quanto avessi immaginato!"*

6. Usa buon senso. "La persona avveduta prima di agire riflette", scrisse Salomone. (Proverbi 13:16, *CEI*) Probabilmente non ti tufferesti dove l'acqua è bassa. Allo stesso modo, fai attenzione a non lanciarti in una discussione che non porterebbe a nulla. Ricorda che c'è un tempo per parlare e un tempo per tacere. (Ecclesiaste 3:1, 7) A volte perfino

* Vedi il riquadro "Per intavolare la conversazione", nella pagina accanto.

i miei prossimi obiettivi

Un compagno di classe a cui potrei parlare delle mie convinzioni è… (*scrivi almeno un nome*)

.....

.....

L'argomento che secondo me gli interessa di più è…

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

> ***Quand'ero un ragazzino non volevo essere diverso dagli altri. Ma poi ho iniziato a capire che la mia fede mi aiutava a vivere meglio. Questo mi ha dato più fiducia e mi ha fatto sentire orgoglioso di quello in cui credo.***
> ***— Jason***

Gesù si rifiutò di rispondere a certe domande. — Matteo 26: 62, 63.

Se decidi di rispondere, potresti limitarti a un'osservazione breve e discreta. Per esempio, se un compagno di classe ti provoca chiedendoti perché non fumi, potresti replicare semplicemente: "Non voglio rovinarmi la salute". A seconda della reazione, puoi decidere se proseguire dando spiegazioni intorno alla tua fede oppure no.

I sei suggerimenti illustrati in questo capitolo possono aiutarti a essere 'pronto a fare una difesa' della tua fede. (1 Pietro 3:15) Naturalmente, il fatto che tu sia pronto non significa che non proverai mai un po' di agitazione. La diciottenne Alana osserva: "Quando spieghi quello in cui credi *nonostante il timore,* senti di aver raggiunto comunque un risultato: hai vinto la paura e hai messo in conto che le cose potessero andare male. Se poi vanno bene, ti senti ancora meglio! E sei contenta di aver avuto il coraggio di parlare".

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***La scuola ti stressa? Vediamo cosa puoi fare.***

CHE NE PENSI?

- **Quale potrebbe essere una ragione per cui i compagni di classe mettono in ridicolo le tue convinzioni religiose?**
- **Se decidi di parlare di quello in cui credi, perché è importante farlo con convinzione?**

prepàrati a rispondere

Suggerimento. Considera questa scheda con i tuoi genitori e alcuni giovani cristiani. Completala. Poi pensa ad altre domande che i tuoi compagni potrebbero farti e prepara le risposte che ti sono più congeniali.

Copia questa pagina

	domanda	risposta	domanda successiva	risposta
neutralità	**Perché non fai il saluto alla bandiera? Non ami il tuo paese?**	Io rispetto il paese in cui vivo ma non lo venero.	**Quindi non combatteresti per il tuo paese?**	No, e i milioni di testimoni di Geova che si trovano in altre nazioni non combatterebbero *contro* questo paese.
sangue	**Perché voi Testimoni non accettate le trasfusioni di sangue?**	Io accetto di essere trasfuso con sostanze sicure, che non comportano il rischio di AIDS o epatite. In ogni caso la Bibbia dice di astenersi dal sangue, e per me è questo che conta.	**Rifiuteresti anche se stessi per morire? Dio non ti perdonerebbe in un caso del genere?**	....
scelte	**Il tal dei tali è della tua religione e fa questo e quello. Perché tu no?**	Ci viene insegnato cosa Dio richiede da noi, ma non ci viene fatto il lavaggio del cervello. Siamo liberi di fare le nostre scelte.	**Questo non significa avere due pesi e due misure?**	....
creazione	**Perché non credi nell'evoluzione?**	Perché *dovrei* crederci? Nemmeno gli scienziati concordano sull'evoluzione e loro dovrebbero essere gli esperti!	....	....

18

Come posso affrontare lo stress a scuola?

"A scuola mi sentivo talmente sotto pressione che spesso mi veniva da piangere e urlare allo stesso tempo". — Sharon.

"A scuola lo stress non si attenua man mano che cresci, cambiano semplicemente le cause". — James.

PENSI che i tuoi genitori non capiscano a quante pressioni sei sottoposto a scuola? Forse dicono che non hai un mutuo da pagare, una famiglia da mantenere o un datore di lavoro da accontentare. Probabilmente, però, ritieni che a scuola sei sotto pressione tanto quanto lo sono i tuoi genitori, se non di più.

Anche soltanto il tragitto per andare a scuola può essere stressante. "Spesso sull'autobus scoppiavano risse", dice Tara, che vive negli Stati Uniti. "L'autista si fermava, dovevamo scendere tutti e ritardavamo di almeno mezz'ora".

Una volta che arrivi a scuola lo stress si allevia? Difficilmente! Forse ti rivedi nelle situazioni descritte di seguito.

● **Stress provocato dagli insegnanti.**

"I professori vogliono che mi distingua e che prenda il massimo dei voti; mi sento sotto pressione perché non vorrei deluderli". — Sandra.

"Gli insegnanti ti spingono a eccellere negli studi, specialmente se sei brillante". — April.

"Magari ti sei posta ottime mete nella vita, ma alcuni insegnanti, se non persegui gli obiettivi legati all'istruzione che secondo loro dovresti perseguire, ti fanno sentire una nullità". — Naomi.*

Che effetto ha su di te lo stress provocato dagli insegnanti?

✎.....

.....

● **Stress provocato dai compagni.**

"Alle superiori i ragazzi hanno più libertà e sono più ribelli. Se non sei come loro, non sei nessuno". — Kevin.

* Per ulteriori informazioni, vedi il capitolo 20 di questo libro.

"Mi trovo tutti i giorni di fronte alla tentazione di bere e fare sesso. A volte è dura resistere". — Aaron.

"Ora che ho 12 anni la cosa più stressante è sentirmi obbligata a uscire con un ragazzo. A scuola mi sento sempre dire: 'Vuoi restare sola tutta la vita?'" — Alexandria.

"Cercarono di convincermi a uscire con un ragazzo. Quando rifiutai, dissero che ero lesbica. E avevo solo dieci anni". — Christa.

Che effetto ha su di te lo stress provocato dai compagni?

✎.....

.....

● **Altri fattori di stress. Spunta, oppure scrivi, quello che incide di più su di te.**

❑ **Compiti in classe**
❑ **Compiti a casa**
❑ **Aspettative esagerate dei tuoi**
❑ **Aspettative esagerate da parte tua**
❑ **Bullismo o molestie**
❑ **Altro** .....

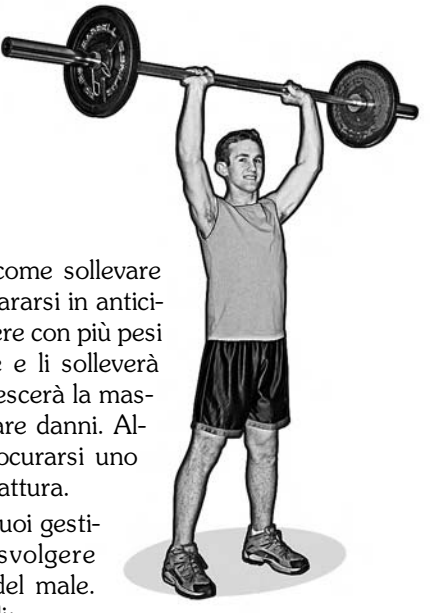
Quattro modi per alleviare lo stress

Obiettivamente se vai a scuola non puoi aspettarti di evitare del tutto lo stress. È vero, troppo stress può essere esasperante. Il saggio re Salomone scrisse: "La semplice oppressione può far agire follemente il saggio". (Ecclesiaste 7:7) Ma non devi permettere che lo stress ti faccia perdere il controllo. Il segreto è imparare a gestirlo.

SAPEVI CHE...

Se ti concedi le giuste ore di sonno ogni notte, almeno otto, riuscirai a gestire meglio lo stress e la tua memoria migliorerà.

Sollevare pesi nel modo giusto ti rende più forte fisicamente; gestire lo stress nel modo giusto ti rende più forte emotivamente



Affrontare lo stress è come sollevare pesi. Un pesista deve prepararsi in anticipo. Non caricherà il bilanciere con più pesi di quelli che può sollevare e li solleverà nel modo giusto. Così accrescerà la massa muscolare senza riportare danni. Altrimenti rischierebbe di procurarsi uno strappo o addirittura una frattura.

Nella stessa maniera, puoi gestire lo stress e riuscire a svolgere le tue attività senza farti del male. Come? Segui questi consigli:

1. Identifica le cause. "L'accorto vede il pericolo e si nasconde", dice un saggio proverbio. (Proverbi 22:3, *CEI*) Ma non puoi sfuggire allo stress che ti opprime se prima non ne identifichi la causa più probabile. Riguarda ciò che hai indicato prima. Quale fattore di stress incide di più su di te?

2. Fai ricerche. Per esempio, se a causarti stress è il carico di compiti eccessivo, prendi in esame i suggerimenti che si trovano nel capitolo 13 del volume 2. Se invece qualcuno a scuola ti fa pressione per indurti ad agire in modo errato in campo sessuale, troverai utili consigli nei capitoli 2, 5 e 15 dello stesso volume.

3. Non procrastinare. In genere i problemi non scompaiono se li ignori. Al contrario tendono a ingigantirsi, causando ulteriore stress. Una volta che hai deciso come

> ***Ogni giorno prima di lasciarmi davanti alla scuola papà pregava con me. Questo mi faceva sentire protetta.*** — ***Liz***

affrontarli, non aspettare: entra subito in azione. Ad esempio, se sei un testimone di Geova e nella tua vita cerchi di seguire le elevate norme morali della Bibbia, dillo il prima possibile. Può contribuire ad alleviare lo stress. Marchet, che ha 20 anni, dice: "All'inizio dell'anno scolastico mi mettevo a parlare di qualche argomento che mi avrebbe permesso di spiegare le norme bibliche che seguo. Più aspettavo a dire che ero Testimone, più diventava difficile farlo. Mi era di grande aiuto rendere chiara la mia posizione e dimostrarmi poi coerente nel corso dell'anno".

UN SUGGERIMENTO

Dividi in due categorie i problemi che ti causano stress: quelli su cui puoi intervenire e quelli su cui non puoi. Prima dedicati ai problemi per i quali puoi fare qualcosa. Poi, quando li avrai risolti tutti, ammesso che tu ci riesca, avrai il tempo per pensare a quelli che non puoi risolvere.

4. Chiedi aiuto. Anche il pesista più forte ha i suoi limiti. La stessa cosa vale per te. Ma non devi portare il peso da solo. (Galati 6:2) Perché non ne parli con i tuoi genitori o con

i miei prossimi obiettivi

Per affrontare meglio lo stress ho deciso che ogni volta che è possibile andrò a letto alle ✎.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

“Gettate su [Dio] tutta la vostra ansietà, perché egli ha cura di voi”. — 1 Pietro 5:7.

un cristiano maturo? Fai leggere loro le risposte che hai dato in questo capitolo e chiedi qualche suggerimento.

Lo stress può essere positivo?

Forse non ci crederai, ma il fatto che provi un certo grado di stress è positivo. Denota che sei una persona diligente e che la tua coscienza non è diventata insensibile. Ecco cosa dice la Bibbia di chi non sembra mai stressato: “Fino a quando, pigro, continuerai a giacere? Quando ti leverai dal tuo sonno? Dormire ancora un po’, sonnecchiare ancora un po’, incrociare ancora un po’ le mani nel giacere, e certamente la tua povertà verrà proprio come un vagabondo e la tua indigenza come un uomo armato”. — Proverbi 6: 9-11.

Heidi, che ha 16 anni, riassume bene la questione quando dice: “La scuola sembrerà pure un pessimo ambiente, ma le pressioni che affronti lì sono le stesse che affronterai nel mondo del lavoro”. È vero che affrontare lo stress non è facile, ma se sai gestirlo non ti danneggerà. Anzi, potrebbe renderti più forte.

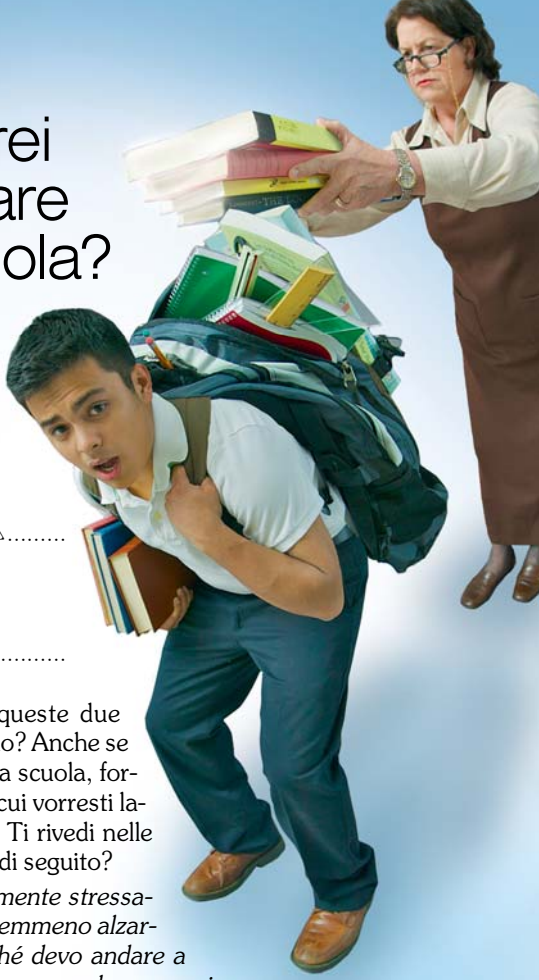
NEL PROSSIMO CAPITOLO ***La soluzione è lasciare la scuola?***

CHE NE PENSI?

- **Perché essere perfezionisti fa solo aumentare lo stress?**
- **A chi puoi rivolgerti se lo stress non ti dà tregua?**

19

Dovrei lasciare la scuola?



Secondo te, a che età dovresti terminare gli studi? ✎.....

A che età i tuoi vorrebbero che terminassi gli studi? .....

LE RISPOSTE a queste due domande coincidono? Anche se è così e vai ancora a scuola, forse ci sono giorni in cui vorresti lasciar perdere tutto. Ti rivedi nelle situazioni descritte di seguito?

"A volte ero talmente stressata che non volevo nemmeno alzarmi. Pensavo: 'Perché devo andare a scuola per imparare cose che non mi serviranno mai nella vita?'" — Rachel.

"Ero stufo della scuola e volevo solo mollare tutto e trovarmi un lavoro. Pensavo che la scuola non mi servisse a nul-

la e che sarebbe stato meglio guadagnare un po' di soldi". — John.

"Andavo in una scuola del centro. Inserirmi fu davvero difficile. Il problema non era tanto lo studio, quanto il fatto che tutti mi evitavano e passavo un sacco di tempo da solo. Neanche gli altri che venivano esclusi parlavano con me! Avevo proprio voglia di lasciare la scuola". — Ryan.

"A casa dovevo studiare per quattro ore al giorno. Ero così sommersa di compiti, ricerche e verifiche in classe che pensavo di non farcela e volevo smettere di andare a scuola". — Cindy.

"Abbiamo avuto un allarme bomba, un suicidio, tre tentati suicidi e un episodio di violenza causato da una banda di teppisti. A volte era davvero troppo e me ne volevo andare!" — Rose.

Hai avuto problemi simili? Se è così, a causa di quale situazione vorresti smettere di andare a scuola?

✎.....

Forse ora stai pensando seriamente di lasciare la scuola. Ma è arrivato davvero il momento di farlo o è solo perché non ne puoi più? Prima di rispondere bisogna capire cosa implica lasciare la scuola.

Terminare gli studi o lasciarli?

Come spiegheresti la differenza fra terminare gli studi e lasciarli?

.....

.....

In certi paesi per un ragazzo è normale terminare la scuola dopo un ciclo di studi che dura dai cinque agli otto anni. In altri paesi i ragazzi devono studiare per un periodo di almeno dieci anni. Pertanto, per quanto riguarda la scuola non esiste un'età o un numero di anni che valga per tutti.

Inoltre in certe nazioni è possibile, almeno in parte, farsi un'istruzione a domicilio senza frequentare le lezioni in classe. I ragazzi che studiano in questo modo, con il permesso e l'aiuto dei genitori, non stanno lasciando gli studi.

D'altra parte, se stai pensando di mettere fine alla tua carriera scolastica prima di diplomarti, che si tratti di studiare a scuola o a casa, faresti bene a considerare le seguenti domande.

Cosa prevede la legge? Come abbiamo già detto, le norme riguardanti la scuola dell'obbligo variano da paese a paese. Hai già raggiunto l'età richiesta dalla legge per il completamento della scuola dell'obbligo? Se non segui l'esortazione della Bibbia di essere 'sottoposto alle autorità superiori' e ti ritiri prima di completare il tuo percorso scolastico, non stai terminando gli studi, li stai lasciando. — Romani 13:1.

Ho raggiunto i miei obiettivi scolastici? Quali obiettivi vorresti raggiungere con l'istruzione? Se ancora non hai le idee chiare, è il momento di pensarci. Altrimenti assomiglieresti a qualcuno che viaggia in treno senza sapere dove vuole andare. Siediti con i tuoi genitori e compila insieme a loro la scheda "I miei obiettivi scolastici", che si trova a pagina 139. Così resterai concentrato sul traguardo e insieme ai tuoi potrai decidere quanto tempo passare ancora a scuola. — Proverbi 21:5.

Senz'altro gli insegnanti o altre persone ti consiglieranno riguardo al proseguimento degli studi. In definitiva, però, l'ultima parola spetta ai tuoi genitori. (Proverbi 1:8; Colossesi 3:20) Se molli prima di raggiungere gli obiettivi scolastici che tu e i tuoi avete stabilito, stai lasciando gli studi.

SAPEVI CHE...

I ragazzi che fanno molte assenze hanno più probabilità di lasciare la scuola.

Quali sono i motivi che mi spingono a mollare tutto? Stai attento a non ingannarti. (Gere-

mia 17:9) L’uomo ha la tendenza a trovare giustificazioni apparentemente valide per fare quello che vuole. — Giacomo 1:22.

Scrivi qui sotto dei validi motivi che potresti avere per lasciare la scuola prima del diploma.

✎.....

.....

Scrivi qui sotto dei motivi meno validi per lasciare la scuola.

.....

.....

Quali sono i motivi validi che hai indicato? Uno potrebbe essere contribuire alle spese di casa e un altro svolgere una certa attività come volontario. Un motivo meno valido potrebbe essere evitare interrogazioni o compiti per casa. Il difficile è capire se il vero motivo che ti spinge è valido oppure no.

Riguarda l’elenco che hai scritto e cercando di essere obiettivo assegna a ogni motivo un punteggio da 1 a 5, dove 1 indica il meno importante e 5 il più importante. Se lasci gli studi solo per sfuggire ai problemi, probabilmente avrai delle brutte sorprese.

Che male c’è a lasciare gli studi?

Lasciare gli studi è come saltare giù da un treno in corsa prima di arrivare a destinazione. Può darsi che il treno non sia il massimo del comfort e che i passeggeri siano poco amichevoli. Ma se salti giù non arriverai a destinazione e con tutta probabilità ti farai molto male. In modo simile, se lasci gli studi

Lasciare gli studi è come saltare giù da un treno in corsa prima di arrivare a destinazione

non raggiungerai i tuoi obiettivi scolastici e probabilmente avrai dei problemi sia ora che in futuro.

I problemi di oggi... È probabile che farai più fatica a trovare un lavoro e se lo troverai forse sarà meno retribuito di quello che avresti potuto ottenere avendo completato gli studi. Per vivere decorosamente forse dovrai lavorare di più in un ambiente che potrà essere meno piacevole di quello scolastico.

...e quelli di domani. Da alcuni studi emerge che chi lascia la scuola ha più probabilità di avere problemi di salute, finire in carcere e dover dipendere da programmi di assistenza sociale.

Ovviamente il fatto di terminare gli studi di per sé non garantisce che questi problemi non ci saranno. Ma perché partire già svantaggiati lasciando la scuola?

Perché portare a termine gli studi

È vero che, se ti è appena andato male un compito in classe o hai avuto una giornataccia a scuola, forse avresti voglia di mandare tutto all'aria e magari qualunque problema di domani potrebbe sembrarti insignificante in paragone a quelli che hai oggi. Prima di fare la scelta più "facile", però, considera i vantaggi che hanno ottenuto gli studenti

UN SUGGERIMENTO

Se l'ambiente scolastico ti crea molti problemi, vedi se puoi seguire programmi didattici che ti permettano di diplomarti in meno tempo.

i miei obiettivi scolastici

Un'importante finalità dell'istruzione è aiutarti a trovare un lavoro che ti permetta di mantenerti e di provvedere alla famiglia, se un giorno ne avrai una. (2 Tessalonicesi 3:10, 12) Hai pensato a che lavoro vuoi fare e a come la scuola può prepararti per quel lavoro? Per capire se l'istruzione che stai conseguendo ti sta portando nella giusta direzione, poniti le seguenti domande.

Quali sono i miei punti di forza? (Per esempio, vado d'accordo con gli altri? Mi piace fare lavori manuali, costruire o riparare qualcosa? Sono bravo ad analizzare e risolvere problemi?)

✎.....

Quali lavori mi permetterebbero di sfruttare i miei punti di forza?

.....

Quali sono i lavori richiesti nella zona?

.....

Quali materie di studio mi prepareranno per entrare nel mondo del lavoro?

.....

Quali percorsi formativi mi aiuterebbero a raggiungere meglio i miei obiettivi?

.....

Ricorda che il tuo obiettivo è farti un'istruzione che ti servirà nella vita. Perciò non andare all'estremo opposto diventando un eterno studente che non si decide a "scendere dal treno" solo per sottrarsi alle responsabilità dell'età adulta.*

---

* Per ulteriori informazioni, vedi il volume 2, capitolo 38.

> ***Non puoi evitare tutti i problemi. A scuola impari a cavartela da solo, e questo ti servirà sia al lavoro che altrove.***
> ***— Ramona***

citati all'inizio del capitolo dopo aver deciso di non lasciare la scuola.

"Ho imparato a tener duro, a essere determinata. Ho anche imparato che se vuoi provare piacere nel fare qualcosa devi mettercela tutta. Passo dopo passo ho affinato le mie doti artistiche, che userò una volta ottenuto il diploma". — Rachel.

"Ora so che dandomi da fare posso raggiungere i miei obiettivi. Sto seguendo un corso di formazione professionale che mi preparerà per svolgere il lavoro che mi piace di più, quello di operatore meccanico di macchine da stampa". — John.

i miei prossimi obiettivi

Se ho difficoltà in una materia, invece di lasciare la scuola farò così:

✎ .....

.....

Quando sono talmente stanco da voler lasciare la scuola, riuscirò a tenere duro se . . .

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

"Non mi sono dato per vinto e così ora so leggere e scrivere bene. La scuola mi ha insegnato a reagire bene alle critiche e a esprimermi in modo chiaro e logico, tutte cose utili anche nel ministero cristiano". — Ryan.

"La scuola mi ha insegnato a risolvere i problemi, sia in classe che nella vita. Imparare ad affrontare le difficoltà a scuola, con gli altri e in relazione a cose pratiche mi ha davvero aiutato a maturare". — Cindy.

"La scuola mi ha preparato a far fronte ai problemi del mondo del lavoro. Inoltre ho affrontato molte situazioni che mi hanno portato a esaminare i motivi della mia fede, e così andare a scuola ha rafforzato le mie convinzioni religiose". — Rose.

Il saggio re Salomone scrisse: "È meglio la fine di poi di una faccenda che il suo principio. È meglio chi è paziente che chi è di spirito superbo". (Ecclesiaste 7:8) Perciò invece di lasciare la scuola, cerca di affrontare con pazienza i problemi che ti si presentano. Se lo farai, scoprirai che "la fine di poi" sarà molto meglio.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***E se un motivo per cui non ti piace andare a scuola è che non vai d'accordo con un insegnante?***

CHE NE PENSI?

- **Perché è fondamentale che impari bene a leggere, scrivere e fare i conti?**
- **In che modo il fatto di stabilire obiettivi scolastici a breve termine ti aiuterà a sfruttare al meglio il periodo della scuola?**
- **Perché è importante che tu abbia un'idea del tipo di lavoro che vorresti fare una volta terminati gli studi?**

20

Come faccio ad andare d'accordo col mio insegnante?

Scrivi il nome del tuo insegnante preferito. ✎ .....

Perché ti piace? .....

Scrivi il nome di un insegnante con cui fai fatica ad andare d'accordo. .....

PUOI scegliere gli amici, ma in genere non puoi scegliere gli insegnanti. Magari tutti i tuoi insegnanti ti vanno a genio. David, che ha 18 anni, dice: "In realtà non ho mai avuto problemi con i professori. Io li rispettavo e loro mi apprezzavano".

D'altra parte può darsi che tu abbia un'insegnante come quella di Sarah, che ha 11 anni e dice: "È veramente odiosa.

“Tutte le cose dunque che volete che gli uomini vi facciano, anche voi dovete similmente farle loro”. — Matteo 7:12.

E poi faccio fatica a capirla. O non spiega abbastanza o si dilunga troppo nei particolari”. Per riuscire ad andare d’accordo con il tuo insegnante, per prima cosa devi individuare il problema specifico che credi di avere con lui. Una volta che hai identificato l’ostacolo ti sarà più facile superarlo. Spunta una o più delle voci che seguono oppure aggiungine una tu.

- ❑ **Quando l’insegnante spiega non riesco a capire**
- ❑ **Penso di meritare voti migliori**
- ❑ **Penso che vengano fatte delle preferenze**
- ❑ **Vengo trattato con troppa severità**
- ❑ **Penso di essere vittima di discriminazioni**
- ❑ **Altro** .....

Cosa puoi fare? Innanzi tutto cerca di mettere in pratica il consiglio dato dall’apostolo Pietro: “Siate tutti concordi, partecipi delle gioie e dei dolori degli altri”. (1 Pietro 3:8, *CEI*) Ma perché mai dovresti essere ‘partecipe delle gioie e dei dolori’ di un insegnante che a te sembra odioso? Consideriamo alcune realtà che riguardano gli insegnanti e vediamo come questo può aiutarti.

Gli insegnanti non sono infallibili. Ognuno di loro ha le sue manie, i suoi problemi e i suoi pregiudizi. “Se uno non inciampa in parola”, scrisse il discepolo Giacomo, “questi è un uomo perfetto, capace di tenere a freno anche l’intero corpo”. (Giacomo 3:2) La diciannovenne Brianna dice: “La mia prof di matematica non aveva molta pazienza e spesso urlava. Per cui facevamo fatica a rispettarla”. Qual era uno dei motivi per cui si comportava così? “In classe c’era sempre un gran caos”, dice Brianna, “e i ragazzi facevano confusione solo per farla arrabbiare ancora di più”.

Senz'altro ti fa piacere quando un insegnante chiude un occhio sui tuoi errori e sulle tue mancanze, soprattutto se sei sotto pressione. Perché non fai la stessa cosa con lui? Scrivi di seguito cosa ti è successo di recente a scuola e perché secondo te il tuo insegnante si è comportato così.

✎.....

.....

Gli insegnanti hanno i loro pupilli. Pensa alle difficoltà che affrontano i tuoi insegnanti. A quanti dei tuoi compagni *piace* andare a scuola? Quanti di quelli a cui piace riescono e vogliono mantenere la concentrazione su un solo argomento per mezz'ora o più? Quanti studenti probabilmente sfogano le loro frustrazioni e la loro rabbia repressa sugli insegnanti? Ora immagina di dover insegnare a 20, 30 o più ragazzi una delle materie che a loro piace meno. Non ti verrebbe spontaneo mostrare più considerazione a chi sembra interessato?

È vero che di fronte a un favoritismo bello e buono ci si rimane male. A proposito di uno dei suoi insegnanti Natasha dice: "Stabiliva un limite di tempo per la consegna dei compiti, ma era sempre pronto a chiudere un occhio per i ragazzi che giocavano nella squadra della scuola, e solo per loro. E, guarda caso, lui era il vice dell'allenatore". Se anche a te capita qualcosa del genere chiediti: 'La mia istruzione ne risente in qualche modo?' Se non è così, perché arrabbiarsi o essere invidiosi?

Scrivi di seguito cosa potresti fare per dimostrare in modo più chiaro al tuo insegnante che sei interessato alla sua materia.

.....

.....

.....

? SAPEVI CHE...

Il tuo insegnante avrà già spiegato quella lezione decine se non centinaia di volte. Perciò per lui può non essere facile mostrare l'entusiasmo che aveva all'inizio.

Gli insegnanti sono come pietre sul letto di un fiume: ti permettono di passare dall'ignoranza alla conoscenza, ma lo sforzo devi farlo tu

Gli insegnanti possono fraintendere. A volte, a causa di incompatibilità di carattere o di un malinteso, l'insegnante può avercela con te. Le domande possono essere prese per provocazioni e una battuta per mancanza di rispetto o stupidità.

Cosa puoi fare se sei stato frainteso? La Bibbia dice: "Non rendete a nessuno male per male. . . . Se possibile, per quanto dipende da voi, siate pacifici con tutti gli uomini". (Romani 12:17, 18) Perciò non entrare in guerra con il tuo insegnante. Cerca di evitare inutili discussioni. Non dargli motivo di lamentarsi. Cerca di essere gentile con lui, anche se può non venirti naturale. Mostra buone maniere salutandolo rispettosamente quando entra in classe. Continua a essere gentile, anche sorridendo di tanto in tanto: potrebbe cambiare opinione sul tuo conto. — Romani 12:20, 21.

Gli insegnanti di Ken, per esempio, spesso si facevano un'idea sbagliata di lui. "Sono molto timido", spiega, "e non parlavo mai con gli insegnanti". Come ha affrontato il problema? "Alla fine ho capito che in genere i miei insegnanti volevano aiutarmi. Perciò mi sono posto l'obiettivo di conoscere meglio ognuno di loro. Quando l'ho fatto i miei voti sono migliorati alla grande".

UN SUGGERIMENTO

Se pensi che il tuo insegnante sia noioso, concentrati sulla materia e non su di lui. Prendi appunti, chiedi con rispetto qualche informazione in più e mostra entusiasmo per la materia. L'entusiasmo è contagioso.

> ***Ce l'ho messa tutta per avere buoni rapporti con i miei insegnanti. Conosco i loro nomi e se li incontro per strada mi fermo qualche minuto a scambiare due parole.***
> ***— Carmen***

Bisogna ammettere che non sempre con parole e azioni gentili si riesce a conquistare un insegnante. Ma sii paziente. Il re Salomone scrisse: "Con la pazienza si persuade un comandante [o un insegnante], e la stessa lingua mite può rompere un osso". (Proverbi 25:15) Di fronte a un trattamento ingiusto non perdere il controllo e parla con calma. Può darsi che il tuo insegnante riveda l'opinione che ha di te. — Proverbi 15:1.

Se il tuo insegnante ti fraintende o ti tratta ingiustamente, di solito qual è la tua prima reazione?

✎.....

Quale sarebbe una reazione migliore?

.....

Come affrontare problemi specifici

Capire i limiti del tuo insegnante è solo l'inizio. Come puoi affrontare un problema specifico? Per esempio, cosa potresti fare se ti riconosci in una delle seguenti situazioni?

Meritavo un voto più alto. "Ho sempre avuto il massimo dei voti", dice Katrina. "Ma un anno l'insegnante di scienze mi diede un'insufficienza. Non me la meritavo. I miei genitori parlarono col preside, ma ottenni solo la sufficienza. Ero ancora molto arrabbiata". Se ti trovi in una situazione simile, non aggredire l'insegnante con una raffica di accuse. Puoi imparare qualcosa da Natan, un personaggio della Bibbia. Ebbe il difficile compito di far notare al re Davide un grave errore che il re stesso aveva commesso. Natan non piombò a palazzo lan-

ciando accuse, ma parlò a Davide con tatto. — 2 Samuele 12: 1-7.

Seguendo l'esempio di Natan, potresti avvicinare il tuo insegnante parlandogli con calma e rispetto. Se dai in escandescenze oppure lo accusi di essere un incompetente o peggio, te lo farai nemico. Cerca un approccio più maturo. Potresti iniziare chiedendogli di aiutarti a capire come puoi migliorare. "Chi risponde prima di aver ascoltato", scrisse Salomone, "mostra stoltezza e ne avrà vergogna". (Proverbi 18:13, *CEI*) Dopo aver ascoltato potresti far notare dove secondo te c'è stata una svista. Anche se il tuo voto non cambierà, probabilmente l'insegnante resterà colpito dalla tua maturità.

Penso che il mio insegnante abbia dei pregiudizi. Prendi il caso di Rachel. In pagella aveva sempre avuto il massimo dei voti. Quando però arrivò in seconda media le cose cambiarono. "Un prof faceva di tutto per farmi andare male", dice. Qual era il problema? L'insegnante fece capire chiaramente a Rachel e a sua madre che non gli piaceva la loro religione.

i miei prossimi obiettivi

Per farmi piacere di più una lezione noiosa, dovrei…

✎.....

.....

Se ho l'impressione di essere trattato ingiustamente dall'insegnante, farò così:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

.....

Cosa accadde poi? Rachel racconta: "Ogni volta che il voto dell'insegnante sembrava chiaramente influenzato dai suoi pregiudizi ne parlavo con lui insieme a mia madre. Alla fine smise di rendermi la vita difficile". Se anche tu sei alle prese con un problema simile, abbi il coraggio di parlarne con i tuoi genitori. Senz'altro cercheranno di fare qualcosa, magari parlandone con l'insegnante o rivolgendosi alla direzione della scuola.

Guarda avanti

Ammettiamolo, non tutti i problemi si possono risolvere. A volte devi semplicemente tener duro. "Uno dei miei insegnanti trattava male gli studenti", dice Tanya. "Spesso ci insultava dicendo che eravamo stupidi. All'inizio piangevo, ma poi ho imparato a non prendermela. Mi concentravo su quello che dovevo fare e ce la mettevo tutta. Così non ci soffrivo più di tanto ed ero tra i pochi a prendere voti discreti. Dopo due anni quel professore fu licenziato".

Se imparerai a convivere pacificamente con un insegnante difficile acquisirai delle qualità che ti saranno preziose nella vita, per esempio se un giorno avrai a che fare con un datore di lavoro intrattabile. Imparerai anche ad apprezzare i bravi insegnanti che hai.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Ti sembra che 24 ore non bastino? Scopri come fare dell'orologio un alleato, non un nemico.***

CHE NE PENSI?

- **Perché è importante concentrarsi più sulla materia che sull'insegnante?**
- **In che modo l'atteggiamento che hai verso una materia potrebbe influire sull'atteggiamento che l'insegnante ha verso di te?**

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

Mosè

Mosè godeva di molti **privilegi.** Era stato allevato nella casa reale del faraone e **istruito** in tutta la **sapienza dell'Egitto.** (Atti 7:22) Come avrebbe usato tutta quell'istruzione? Avrebbe potuto ottenere fama, ricchezza e potere, ma **non si lasciò influenzare** da chi gli stava intorno né si fece prendere dall'ambizione. Fece una scelta di vita che senz'altro **sorprese molti.** Decise di "essere maltrattato col popolo di Dio". (Ebrei 11:25) Si perse qualcosa? No. Scegliendo di **servire Dio** e **aiutare il prossimo** ebbe una vita emozionante e soddisfacente.

Se hai la possibilità di ottenere una buona istruzione di base, **come la sfrutterai?** Potresti inseguire denaro o potere. Oppure, come Mosè, potresti fare qualcosa **che conta veramente** nella vita. Potresti usare le tue risorse mentali e fisiche per servire Dio e il prossimo. (Matteo 22: 35-40) Nessun'altra scelta di vita è così soddisfacente.

21

Come posso gestire il mio tempo?

Quante ore in più vorresti avere in un giorno?

✎ .....

Come useresti quelle ore?

- ❑ Per stare con gli amici
- ❑ Per dormire
- ❑ Per studiare
- ❑ Altro .....

IL TEMPO è come un cavallo selvatico: per poterlo impiegare bisogna imparare a tenerne le redini. Se riesci a essere padrone del tuo tempo, probabilmente sarai meno stressato, prenderai voti migliori e godrai di più fiducia da parte dei tuoi. "Sarebbe bello", potresti dire, "ma è più facile a dirsi che a farsi". È vero, incontrerai delle difficoltà, ma puoi superarle. Vediamo come.

Difficoltà n. 1: fare un programma

Cosa può frenarti. Al solo pensiero di avere un *programma* ti senti in trappola! Vorresti essere libero, e non dover sempre dipendere da un calendario.

Perché farlo lo stesso. Il re Salomone scrisse: "I piani del diligente sono sicuramente per il vantaggio". (Proverbi 21:5)

'Accèrtati delle cose più importanti'.
— Filippesi 1:10.

Salomone era un uomo impegnato. Era sposato, era padre ed era re. Senz'altro col passare degli anni la sua vita diventò ancora più intensa. Oggi anche tu hai una vita piena. Ma probabilmente col passare degli anni lo diventerà ancora di più. È meglio imparare a organizzarsi al più presto.

La parola ai tuoi coetanei. *"Circa sei mesi fa ho iniziato a fare le cose seguendo un programma. Volevo semplificarmi la vita e un programma era proprio quello che serviva!" — Joey.*

"Un elenco delle cose da fare mi aiuta a mantenere gli impegni. Quando devo sbrigare qualche faccenda in più, io e mia madre scriviamo tutto per filo e per segno, in modo da capire come possiamo darci una mano a vicenda e riuscire a fare tutto". — Mallory.

Cosa può aiutarti. Facciamo un esempio. Immagina di intraprendere un viaggio con la tua famiglia. Ognuno mette alla rinfusa le valigie nel bagagliaio della macchina. A quanto pare non c'è spazio per farci stare tutto. Cosa puoi fare? Potresti risistemare tutto mettendo prima le valigie più grandi. In questo modo ci sarà spazio anche per quelle più piccole.

Una cosa del genere accade con il tuo tempo. Se nel tuo programma metti prima le cose meno importanti, rischi di non avere più spazio per le cose che contano veramente. Inserisci prima le cose impegnative e resterai piacevolmente sorpreso vedendo quanto tempo ti rimane per tutto il resto. — Filippesi 1:10.

Quali sono le cose più importanti che devi fare?

✎ ....

....

....

Ora rivedi i tuoi impegni e metti le cose da fare in ordine di importanza. Se ti dedichi prima alle attività più impegnative

ti sorprenderai vedendo quanto tempo hai ancora per gli impegni minori.

Cosa puoi fare. Prendi un'agenda tascabile e scrivi i tuoi impegni in ordine di importanza. Oppure utilizza:

- ❑ L'agenda del cellulare
- ❑ L'agenda del computer
- ❑ Un piccolo taccuino
- ❑ Un calendario da tavolo

Difficoltà n. 2: attenersi al programma

Cosa può frenarti. Sei appena tornato a casa da scuola: vuoi rilassarti e guardare la TV solo per *qualche minuto.* Oppure hai programmato di studiare per un compito in classe, ma ricevi un SMS con cui ti invitano ad andare al cinema. Il film non può aspettare, mentre tu puoi sempre rimandare lo studio alla sera. 'Fra l'altro', pensi, 'sotto pressione rendo di più'.

Perché farlo lo stesso. Se studi quando hai la mente fresca, puoi prendere un voto migliore. E poi, francamente, non ti bastano le pressioni che hai già? Perché aumentarle mettendoti a studiare come un matto la sera tardi? In che condizioni sarai il giorno dopo? Forse non ti sveglierai in tempo, sarai più stressato, dovrai correre e magari arriverai tardi a scuola. — Proverbi 6:10, 11.

La parola ai tuoi coetanei. *"Mi piace molto guardare la TV, suonare la chitarra e stare con gli amici. Non c'è niente di male in questo, ma a volte queste attività mi tolgono il tempo per le cose più importanti e alla fine devo correre".* — *Julian.*

SAPEVI CHE...

Programmare troppe attività per lo stesso giorno ti causerà stress. Se stabilisci delle priorità, saprai quali attività svolgere e quali tralasciare.

Cosa può aiutarti. Non programmare solo le cose che devi fare, ma anche quelle che *vuoi* fare. "È più facile fare quello che devo quando so che poi mi aspettano le cose che mi piacciono", dice Julian. Ecco un'altra idea: stabilisci una meta importante e poi fissa alcune tappe in-

Il tempo è come un cavallo selvatico: bisogna imparare a tenerne le redini

termedie per essere sicuro di raggiungerla.

Cosa puoi fare. Quali sono un paio di mete realistiche che potresti raggiungere nel giro di sei mesi?

✎.....

.....

Qual è una meta realistica che potresti raggiungere nel giro di due anni, e cosa dovresti cominciare a fare sin d'ora?*

.....

.....

Difficoltà n. 3: essere ordinati

Cosa può frenarti. Magari non sei convinto che l'ordine sia in qualche modo collegato a una migliore gestione del tempo. Oltretutto, sembra molto più facile essere disordinati. Per rimettere a posto la stanza si può sempre aspettare domani, o si può anche evitare di farlo. In fondo a te il disordine non dà fastidio, per cui non c'è nessun problema. O forse sì?

UN SUGGERIMENTO

Non cercare di mettere in pratica i consigli di questo capitolo tutti in una volta. Nel corso del prossimo mese cerca di applicarne uno. Quando ci sarai riuscito, scegli un altro punto su cui lavorare.

* Per ulteriori informazioni, vedi il capitolo 39 di questo libro.

> ***Un giorno ho sentito qualcuno dire che per farmi arrivare alle quattro bisognava darmi appuntamento alle tre. Da allora ho capito l'importanza di gestire meglio il mio tempo!*** ***— Ricky***

Perché farlo lo stesso. Tenendo tutto in ordine eviterai di perdere tempo a cercare le cose. E questo ti darà anche la serenità di cui hai bisogno. — 1 Corinti 14:40.

La parola ai tuoi coetanei. *"A volte non ho il tempo di mettere a posto i vestiti, e così le cose che mi servono si perdono in mezzo a tutto il disordine!" — Mandy.*

"Una volta sono rimasto senza portafoglio per una settimana perché non riuscivo a trovarlo. Ero molto stressato. Alla fine è saltato fuori quando ho rimesso in ordine la stanza". — Frank.

Cosa può aiutarti. Cerca di rimettere le cose al loro posto *al più presto.* Fallo *regolarmente* invece di aspettare che il disordine regni sovrano.

Cosa puoi fare. Sforzati di diventare una persona ordinata. Mantieni le cose più in ordine e vedi se va meglio.

i miei prossimi obiettivi

Un'attività a cui potrei dedicare meno tempo è . . .

.....

Il tempo che guadagno lo userò così:

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

dove va a finire il mio tempo?

Ecco come, in media, alcuni ragazzi fra gli 8 e i 18 anni hanno trascorso il tempo nel corso di una settimana:

17 ore con i genitori

30 ore a scuola

44 ore a guardare la TV, giocare con i videogiochi, mandare messaggi e ascoltare musica

Scrivi quante ore dedichi ogni settimana

a guardare la TV ✎.....

a giocare con i videogiochi.....

a navigare in Internet.....

ad ascoltare musica.....

Totale.....0

Ore che potrei usare per cose più importanti.....

Tutti hanno ogni giorno la stessa quantità di tempo: tu, i tuoi coetanei e i tuoi genitori. Se lo sprechi ci rimetterai. Se invece impari a gestirlo ne avrai dei benefici. Sta a te decidere.

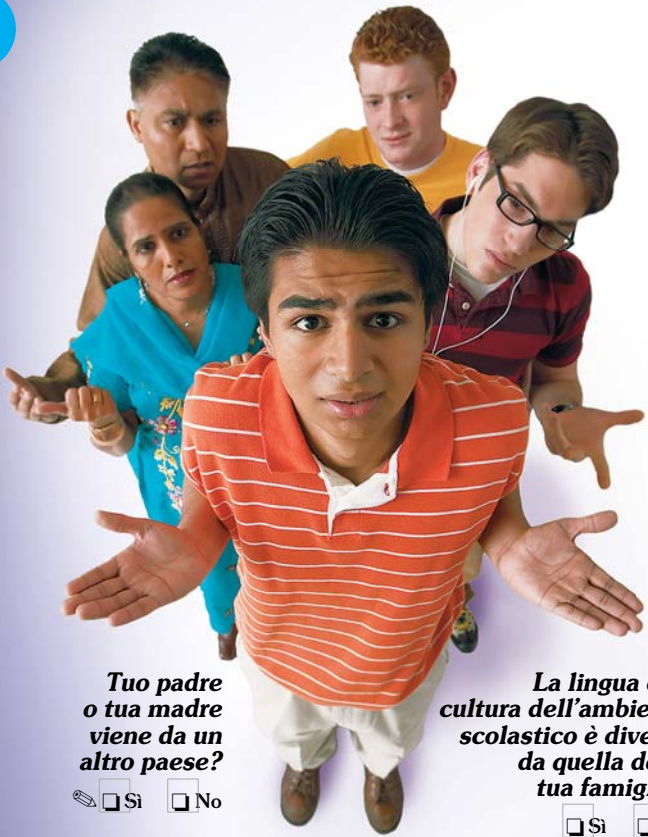
NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Sei figlio di immigrati? Ti senti un pesce fuor d'acqua sia a casa che a scuola? Scopri come puoi trarre il meglio dalla tua situazione.***

CHE NE PENSI?

- **In che modo imparare a gestire il tempo ora ti sarà utile quando vivrai per conto tuo?**
- **Cosa puoi imparare dai tuoi genitori su come gestire il tempo?**
- **Se hai già un programma, come potresti modificarlo per renderlo più pratico?**

22

In bilico fra due culture: cosa posso fare?



Tuo padre o tua madre viene da un altro paese?

✎ ❑ Sì ❑ No

La lingua o la cultura dell'ambiente scolastico è diversa da quella della tua famiglia?

❑ Sì ❑ No

"I miei genitori sono italiani, ed esprimono apertamente il loro affetto e i loro sentimenti. Oggi viviamo in Gran Bretagna. Qui tutti sembrano molto posati e cortesi. Mi sento sempre un pesce fuor d'acqua: troppo italiano per essere inglese e troppo inglese per essere italiano". — Giosuè, Inghilterra.

"A scuola l'insegnante mi diceva di guardarlo negli occhi mentre parlava. Ma quando a casa guardavo papà negli occhi, mi sentivo dire che ero maleducato. Ero combattuto, diviso fra due culture". — Patrick, nato in Francia da genitori algerini.

QUANDO i tuoi genitori sono emigrati in un altro paese hanno affrontato molti problemi. All'improvviso si sono ritrovati in mezzo a gente con un'altra lingua, un'altra cultura e un altro modo di vestire. Erano diversi dagli altri. Di conseguenza forse sono stati trattati male o hanno subìto discriminazioni.

È capitato anche a te? Di seguito sono elencate alcune sfide che altri ragazzi hanno dovuto affrontare in una situazione come la tua. Spunta quella che trovi più difficile.

❑ **Prese in giro.** Noor era una bambina quando insieme alla famiglia lasciò la Giordania per andare a vivere in Nordamerica. "Ci prendevano in giro perché ci vestivamo in modo diverso da loro", dice. "In più non riuscivamo assolutamente a capire lo humour americano".

❑ **Crisi di identità.** "Sono nata in Germania", dice una ragazza che si chiama Nadia. "Dato che i miei genitori sono italiani parlo tedesco con accento straniero, e a scuola i ragazzi mi chiamano 'stupida straniera'. Quando invece vado in Italia mi accorgo di parlare italiano con accento tedesco. Mi sembra di non avere una vera identità. Dovunque vada, sono straniera".

❑ **Divario culturale a casa.** Ana aveva otto anni quando si trasferì con la sua famiglia in Inghilterra. “Io e mio fratello ci abituammo a Londra quasi automaticamente”, dice. “Ma per i miei, che per tanto tempo avevano abitato nell’isoletta portoghese di Madeira, fu davvero dura”.

Voeun aveva tre anni quando i suoi genitori lasciarono la Cambogia per andare a vivere in Australia. “I miei genitori non si sono inseriti molto bene”, dice. “Anzi papà spesso si agitava e se la prendeva con me perché non capivo il suo modo di fare e la sua mentalità”.

❑ **Barriera linguistica a casa.** Ian aveva otto anni quando insieme alla famiglia si trasferì dall’Ecuador a New York. Ora vive negli Stati Uniti da sei anni e dice: “Adesso parlo più inglese che spagnolo. I miei insegnanti parlano inglese, i miei amici parlano inglese e con mio fratello parlo inglese. Più parlo inglese, più dimentico lo spagnolo”.

SAPEVI CHE...

Se conosci bene due lingue hai più probabilità di trovare lavoro.

Lee, nata in Australia da genitori cambogiani, dice: “Quando parlo ai miei e voglio spiegare meglio come la penso su una certa faccenda, mi rendo conto di non esprimermi bene nella loro lingua”.

Noor, menzionata in precedenza, dice: “Mio padre insisteva che a casa parlassimo arabo, ma noi non ne avevamo nessuna intenzione. Per noi imparare l’arabo era una fatica inutile. I nostri amici parlavano inglese. Tutti i programmi che guardavamo in TV erano in inglese. A cosa ci serviva l’arabo?”

Cosa puoi fare?

Come avrai capito dai commenti summenzionati, non sei il solo ad avere questi problemi. Invece di affrontarli po-

"Dio non è parziale". — Atti 10:34.

tresti buttarti alle spalle le tue origini e immergerti del tutto nel nuovo ambiente. Facendo così, però, probabilmente offenderesti i tuoi genitori e anche tu ne soffriresti. Perché allora non provi a raccogliere la sfida e a trarre il meglio dalla situazione? Ecco qualche suggerimento.

Come reagire quando ti prendono in giro. A prescindere da quello che fai, non potrai mai piacere a tutti. Chi si diverte a prendere in giro gli altri trova sempre un pretesto per farlo. (Proverbi 18:24) Perciò cercare di correggere i pregiudizi sarebbe fiato sprecato. "Lo schernitore non ama chi lo riprende", fece notare il saggio re Salomone. (Proverbi 15:12, *La Nuova Diodati*) Le osservazioni che si basano su pregiudizi rivelano solo l'ignoranza di chi le fa, non i presunti difetti di chi ne è vittima.

Di fronte a una crisi di identità. È del tutto normale voler appartenere a un gruppo, che sia accomunato da legami familiari o culturali. Ma è un errore pensare che il proprio valore dipenda dal retaggio culturale o familiare. Forse alcuni ti possono giudicare in base a questo parametro, ma non Dio. "Dio non è parziale", disse l'apostolo Pietro. "In ogni nazione l'uomo che lo teme e opera giustizia gli è accetto". (Atti 10:34, 35) Se fai del tuo meglio per piacere a Geova Dio, lui ti considererà parte della sua famiglia. (Isaia 43:10; Marco 10:29, 30) Non potresti avere un'identità migliore.

UN SUGGERIMENTO

Se i tuoi coetanei ti prendono in giro per le tue origini cerca di incassare senza perdere il senso dell'umorismo. Probabilmente non ci proveranno più gusto.

> ***Quando aiuto gli altri sono felice. Sono in grado di spiegare la Bibbia a chi parla russo, francese e moldavo. — Oleg***

Colmare il divario culturale a casa. In quasi tutte le famiglie genitori e figli vedono le cose in modo diverso. Nel tuo caso questo potrebbe essere ancora più evidente: i tuoi genitori vogliono vivere secondo le loro usanze mentre tu vuoi adattarti a quelle del paese in cui vivi. In ogni caso, perché le cose vadano bene devi 'onorare tuo padre e tua madre'. — Efesini 6:2, 3.

Invece di combattere le usanze dei tuoi genitori solo perché non ti vanno a genio, cerca di capire per quale motivo i tuoi le rispettano. (Proverbi 2:10, 11) Chiediti: 'Queste usanze vanno contro i princìpi della Bibbia? Se non è così, cos'è che non mi piace in particolare? Come potrei spiegare rispettosamente ai miei come la penso?' (Atti 5:29) Naturalmente, se sai parlare bene la lingua dei tuoi genitori ti sarà molto più facile onorarli, capire il loro modo di pensare ed esprimere i tuoi sentimenti.

Superare la barriera linguistica a casa. Generalmente nelle famiglie di immigrati in cui si cerca di parlare *solo* la lingua dei genitori i figli riescono a imparare bene due lingue. Perché non fate così anche voi? Potresti anche farti insegnare dai tuoi a scrivere in quella lingua. Stelios, cresciuto in Germania ma di madrelingua greca, dice: "I miei genitori trattavano con me un brano della Bibbia ogni giorno. Lo leggevano ad alta voce e poi io lo ricopiavo. Oggi so leggere e scrivere sia in greco che in tedesco".

Ne vale la pena? Giosuè, menzionato in precedenza, dice: "Ho imparato la lingua dei miei genitori perché volevo sentirmi più vicino a loro emotivamente e, soprattutto, spi-

Puoi decidere di considerare il tuo retaggio culturale come un punto d'incontro con gli altri

ritualmente. Imparare la loro lingua mi ha permesso di capire cosa provano, e ha aiutato anche loro a capire me".

Motivo di scontro o punto d'incontro?

Come consideri il tuo retaggio culturale? Un motivo di scontro o un punto d'incontro? Molti giovani cristiani hanno scoperto di avere una ragione in più per colmare il divario culturale. Hanno il desiderio di portare ad altri immigrati la buona notizia del Regno di Dio. (Matteo 24:14; 28: 19, 20) "È bellissimo riuscire a spiegare le Scritture in due lingue!", dice Salomão, che si è trasferito a Londra all'età di cinque anni. "Avevo quasi dimenticato la mia prima lingua,

i miei prossimi obiettivi

Per capire meglio la lingua dei miei genitori, dovrei…

✎.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

.....

ma ora che sono in una congregazione di lingua portoghese riesco a parlare senza difficoltà sia l'inglese che il portoghese".

Noor, citata in precedenza, ha visto che c'era bisogno di evangelizzatori che parlassero arabo. Spiega: "Ora prendo lezioni e cerco di recuperare quello che ho perso. Ho cambiato atteggiamento. Adesso quando faccio degli errori *voglio* che qualcuno mi corregga. *Voglio* imparare".

Se conosci due culture e parli due o più lingue sei davvero avvantaggiato. Conoscendo due culture, capisci di più i sentimenti delle persone e sai rispondere meglio alle domande che fanno riguardo a Dio. (Proverbi 15:23) Preeti, nata in Inghilterra da genitori indiani, spiega: "Dato che ho familiarità con due culture, nel ministero me la cavo meglio. Riesco a capire le persone di entrambi gli ambienti, le loro idee e il loro modo di fare".

Riesci a considerare la tua situazione un vantaggio anziché uno svantaggio? Ricorda che Geova ti vuole bene per quello che sei, non per il luogo da cui provieni. Forse anche tu, come i ragazzi di cui abbiamo parlato, potresti impiegare la tua conoscenza ed esperienza per aiutare altri che hanno le tue stesse origini a conoscere Geova, il nostro imparziale e amorevole Dio. Far questo ti renderà davvero felice. — Atti 20:35.

CHE NE PENSI?

- **In che senso si può dire che conoscendo la cultura dei tuoi genitori conoscerai meglio anche te stesso?**
- **Quali vantaggi hai rispetto ai ragazzi che non hanno un background multiculturale?**

le mie riflessioni

Spiega che tipo di studente sei e perché ti vedi così.

Scrivi in quali modi la scuola ti è stata utile.

4 SESSO, MORALITÀ E AMORE

165 Omosessualità
172 Sesso prima del matrimonio
178 Masturbazione
183 Sesso occasionale
188 Ragazzi
195 Ragazze
203 Vero amore
212 Matrimonio
221 Fine di una storia
228 Predatori sessuali

23

Come faccio a spiegare il punto di vista biblico sull'omosessualità?

È in corso la cerimonia di premiazione. A un certo punto si crea un gran fermento: due popolari attrici si salutano scambiandosi un bacio appassionato. Il pubblico è attonito ma poi prorompe in un applauso. Per i gay è un trionfo. Per gli scettici si tratta di una trovata pubblicitaria. Nei giorni successivi il video del bacio viene riproposto dai vari notiziari e cliccato milioni di volte su Internet.

IN EFFETTI pochi eventi creano più scalpore a livello mediatico di una celebrità che fa outing, dicendo apertamente di essere gay, lesbica o bisex. Alcuni elogiano queste persone per

il loro coraggio, altri le condannano per la loro depravazione. A metà strada fra questi due atteggiamenti, molti considerano l'omosessualità solo uno stile di vita alternativo. "Quando andavo a scuola", dice Daniel, che ha 21 anni, "anche i ragazzi *a posto* pensavano che avere problemi ad accettare l'omosessualità significasse essere prevenuti e moralisti".

Il modo di vedere l'omosessualità può cambiare da una generazione all'altra o da un paese all'altro. I cristiani, però, non si fanno portare "qua e là da ogni vento d'insegnamento". (Efesini 4:14) Si conformano a quanto dice la Bibbia.

Qual è il punto di vista biblico sull'omosessualità? E se sei tra coloro che si attengono alla legge morale della Bibbia, come puoi rispondere a chi ti accusa di essere prevenuto, moralista o addirittura omofobo? Prendiamo in esame alcune domande o affermazioni e le possibili risposte.

"Cosa dice la Bibbia dell'omosessualità?"

"La Bibbia dice chiaramente che agli occhi di Dio i rapporti sessuali sono ammessi solo tra un uomo e una donna e solo all'interno del matrimonio. (Genesi 1:27, 28; Levitico 18:22; Proverbi 5:18, 19) Quando nella Bibbia viene condannata la fornicazione, non ci si riferisce solo all'omosessualità, ma anche ai comportamenti eterosessuali illeciti".* — Galati 5:19-21.

"Cosa pensi degli omosessuali?"

"Non ce l'ho con gli omosessuali, ma non trovo giusto quello che fanno".

? SAPEVI CHE...

Nel I secolo alcuni che prima di diventare cristiani avevano compiuto atti omosessuali erano riusciti ad abbandonare la loro condotta impura e agli occhi di Dio erano stati "lavati". — 1 Corinti 6: 9-11.

* Il termine biblico "fornicazione" si riferisce non solo ai rapporti sessuali ma anche ad atti come il masturbare un'altra persona, il sesso orale o anale.

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 2, CAPITOLO 28

"Fate morire perciò le membra del vostro corpo che sono sulla terra rispetto a fornicazione, impurità, appetito sessuale, desideri dannosi e concupiscenza, che è idolatria". — **Colossesi 3:5.**

• • • • • • • • •

Ricorda: se segui la legge morale della Bibbia *scegli uno stile di vita, ed è tuo diritto farlo.* (Giosuè 24:15) Non vergognarti delle tue idee. — Salmo 119:46.

"I cristiani non dovrebbero trattare tutti con rispetto, al di là del loro orientamento sessuale?"

"Certo. La Bibbia afferma: 'Onorate uomini di ogni sorta'. O come dice la versione *Parola del Signore:* 'Rispettate tutti'. (1 Pietro 2:17) Pertanto, *i cristiani non sono omofobi.* Mostrano considerazione per tutti, inclusi i gay". — Matteo 7:12.

"Non pensi che la tua opinione sull'omosessualità favorisca il pregiudizio contro i gay?"

"No. Io respingo *il comportamento* omosessuale, non *gli omosessuali".*

Potresti aggiungere: "Per esempio io non fumo. Mi dà fastidio anche solo il pensiero. Ma supponiamo che tu fumi e che la pensi diversamente al riguardo. Io non sarei prevenuto nei tuoi confronti e sono certo che tu non lo saresti nei miei, giusto? Lo stesso vale per l'omosessualità".

"Ma Gesù non predicava la tolleranza? Quindi i cristiani dovrebbero essere di larghe vedute sull'omosessualità, no?"

UN SUGGERIMENTO

Anche se non approvi la condotta degli altri, evita il tono del moralista. Gli altri sono liberi di credere in quello che vogliono, esattamente come te.

e la bisessualità?

Anche se si possono trovare persone bisex sia tra uomini che tra donne, a quanto pare la bisessualità sta diventando sempre più comune tra le ragazze. A volte nasce dalla curiosità. Lisa, che ha 26 anni, dice: "Quando film, TV e musica presentano ragazze che si baciano, le adolescenti sono tentate di provare, soprattutto se non la considerano una cosa sbagliata".

In altri casi si tratta di vera e propria attrazione. "A una festa ho conosciuto due ragazze bisex", dice la tredicenne Vicky, "e in seguito un'amica mi ha detto che avevano un debole per me. Così ho iniziato a messaggiarmi con una di loro e a provare qualcosa per lei".

Ti è capitato di provare gli stessi sentimenti di Vicky? Se è così, molti ti direbbero di accettare la tua bisessualità e uscire allo scoperto. Tuttavia devi sapere che l'attrazione per persone dello stesso sesso *in molti casi è passeggera.* È quanto ha scoperto Vicky. Lisette, che ha 16 anni, ha riscontrato la stessa cosa: "Ho parlato di come mi sentivo con i miei genitori e sono stata meglio. Poi, studiando biologia a scuola, ho scoperto che negli anni dell'adolescenza i livelli ormonali subiscono grosse variazioni. Penso proprio che, se conoscessero meglio quello che succede nel loro corpo, molti ragazzi capirebbero che l'attrazione per persone dello stesso sesso può essere passeggera e non si convincerebbero di essere gay".

Anche se nel tuo caso non si trattasse di una fase passeggera legata alla crescita e i sentimenti che provi fossero più radicati, sappi che la Bibbia ti pone davanti un obiettivo raggiungibile. Puoi decidere di non agire sulla base di desideri errati.

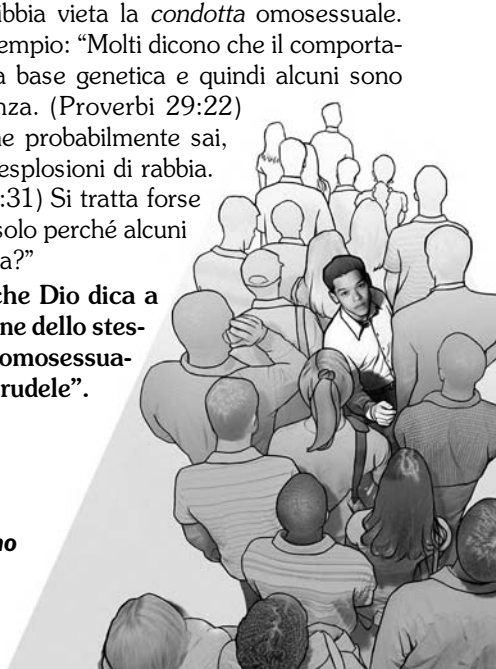
"Gesù non incoraggiò i suoi seguaci ad accettare qualunque stile di vita. Disse invece che la salvezza è alla portata di 'chiunque *esercita fede in lui*'. (Giovanni 3:16) Esercitare fede in Gesù implica seguire la legge morale di Dio, che vieta certi comportamenti, inclusa l'omosessualità". — Romani 1: 26, 27.

"Chi è omosessuale non può cambiare il suo orientamento; è nato così".

"La Bibbia non parla dell'omosessualità dal punto di vista biologico, pur riconoscendo che certe caratteristiche possono essere profondamente radicate. (2 Corinti 10:4, 5) Anche se alcuni provano attrazione per persone dello stesso sesso, la Bibbia dice ai cristiani di rigettare gli *atti* omosessuali".

Un suggerimento. Invece di impelagarti in una discussione sul perché gli omosessuali abbiano certi *desideri,* sottolinea il fatto che la Bibbia vieta la *condotta* omosessuale. Potresti fare questo esempio: "Molti dicono che il comportamento violento ha una base genetica e quindi alcuni sono predisposti alla violenza. (Proverbi 29:22) E se fosse vero? Come probabilmente sai, la Bibbia condanna le esplosioni di rabbia. (Salmo 37:8; Efesini 4:31) Si tratta forse di una norma ingiusta solo perché alcuni sono inclini alla violenza?"

"Com'è possibile che Dio dica a chi è attratto da persone dello stesso sesso di rigettare l'omosessualità? Mi sembra così crudele".



In quanto all'opinione comune, i cristiani hanno il coraggio di andare controcorrente

> ***A scuola un ragazzo era disgustato per il fatto che io non accettavo il suo stile di vita, ma poi gli ho spiegato che non stavo respingendo lui come persona e che trovavo sbagliate tutte le forme di immoralità, non solo l'omosessualità. Allora ha iniziato a rispettarmi e addirittura a difendermi di fronte alle obiezioni di altri.***
> ***— Aubrey***

"Questo ragionamento si basa sul presupposto sbagliato che l'uomo *debba* assecondare i propri impulsi sessuali. La Bibbia conferisce dignità agli esseri umani assicurando loro che, se veramente lo vogliono, *possono* decidere di non agire in base a impulsi sessuali inappropriati". — Colossesi 3:5.

"Anche se non sei gay, dovresti cambiare il tuo punto di vista sull'omosessualità".

"Supponiamo che per me il gioco d'azzardo sia sbagliato mentre per te no. Ti sembrerebbe logico insistere che io cam-

i miei prossimi obiettivi

Se qualcuno dice che il punto di vista della Bibbia sull'omosessualità è superato, posso dire…

.....

.....

Per mettere in chiaro che respingo il comportamento omosessuale e non gli omosessuali, dirò…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

bi il mio punto di vista solo perché milioni di persone scelgono di giocare d'azzardo?"

Ricorda: gli omosessuali, come la maggioranza delle persone, hanno un codice morale che li porta a condannare ad esempio la frode, le ingiustizie o la guerra. La Bibbia vieta queste cose; inoltre pone dei limiti in campo sessuale, condannando tra l'altro l'omosessualità. — 1 Corinti 6: 9, 10.

Il punto di vista biblico non è irragionevole né alimenta il pregiudizio. La Bibbia dice di 'fuggire la fornicazione' sia a chi prova impulsi sessuali verso persone dello stesso sesso sia a chi prova attrazione per persone dell'altro sesso. — 1 Corinti 6:18.

In realtà milioni di *eterosessuali* che desiderano conformarsi alle norme della Bibbia esercitano padronanza di fronte alle tentazioni. Nelle loro file ci sono molti single che non riescono a trovare un coniuge e molti che sono sposati con qualcuno che a causa di problemi di salute non può avere rapporti sessuali. Riescono a condurre una vita felice senza appagare i loro desideri sessuali. Se desidera veramente piacere a Dio, chi ha tendenze omosessuali può fare lo stesso. — Deuteronomio 30:19.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Alcune ragazze credono che il sesso possa rafforzare il legame che hanno col loro ragazzo. Si sbagliano. Scopri perché.***

CHE NE PENSI?

- **Perché Dio ha il diritto di dare all'uomo delle leggi morali?**
- **Che benefici ci sono a seguire le leggi morali della Bibbia?**

24

Il sesso può far bene al nostro rapporto?

Francesca e Matteo si vedono da appena due mesi, ma a lei sembra di conoscerlo da sempre. Si scambiano continuamente SMS, stanno ore al telefono e si capiscono al volo. Ora, però, mentre sono fermi in macchina al chiaro di luna Matteo non si accontenta di fare conversazione.

Negli scorsi due mesi Matteo e Francesca si sono limitati a tenersi per mano e a darsi qualche bacio. Francesca non vuole andare oltre. Ma non vuole nemmeno perdere Matteo. Nessuno la fa sentire così bella e così speciale. 'E poi', dice fra sé, 'io e Matteo ci amiamo . . . '.

PROBABILMENTE immagini come andrà a finire. Forse però non hai idea di quanto il sesso cambierà quello che c'è fra Matteo e Francesca, e non in meglio. Parliamone.

Se sfidi le leggi della fisica, come ad esempio la gravità, ne paghi le conseguenze. Lo stesso vale se sfidi una legge morale, come quella che dice di 'astenersi dalla fornicazione'. (1 Tessalonicesi 4:3) A quali conseguenze si va incontro disubbidendo a questo comando? La Bibbia dice: "Chi pratica la fornicazione pecca contro il proprio corpo". (1 Corinti 6:18) In che senso? Prova a elencare qui sotto tre conseguenze

dannose che può subire chi fa sesso prima del matrimonio.

1 ✎.....

2 .....

3 .....

Ora dai un'occhiata alla tua lista. Hai menzionato cose come malattie trasmesse per via sessuale, gravidanze indesiderate o la disapprovazione di Dio? Si tratta senz'altro di conseguenze devastanti a cui può andare incontro chiunque violi la legge morale di Dio sulla fornicazione.

Comunque la tentazione può essere forte. 'A *me* non accadrà nulla', potresti pensare. In fondo *tutti* fanno sesso, no? A scuola i tuoi compagni si vantano delle loro avventure e non sembrano soffrire affatto. Forse, come Francesca nell'esempio iniziale, pensi che fare sesso possa addirittura rendere il vostro legame più stretto. E poi nessuno vuole essere preso in giro perché è ancora *vergine.* Non è meglio lasciarsi andare?

SAPEVI CHE...

Dopo che ha fatto sesso con la sua ragazza è più probabile che un ragazzo la molli e si metta con un'altra.

Aspetta un momento! Per prima cosa non è vero che *tutti* fanno sesso. Certo, secondo le statistiche un elevato numero di ragazzi ha rapporti sessuali. Per esempio, uno studio condotto negli Stati Uniti ha rivelato che alla fine delle superiori due adolescenti su tre sono sessualmente attivi. Questo però vuole anche dire che uno su tre, una cifra considerevole, *non lo è.* Ma torniamo a quelli che fanno sesso. Alcuni ricercatori hanno osservato che molti di questi ragazzi si scontrano con varie realtà.

REALTÀ N. 1 **RIMORSO.** Molti giovani che hanno fatto sesso prima del matrimonio dicono che in seguito se ne sono pentiti.

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 2, CAPITOLI 4 E 5

“Fuggite la fornicazione . . . Chi pratica la fornicazione pecca contro il proprio corpo”.
— 1 Corinti 6:18.

• • • • • • • • •

REALTÀ N. 2 **PERDITA DELLA FIDUCIA.** Dopo aver fatto sesso sia lui che lei cominciano a pensare: ‘Chissà con quante altre persone l’avrà fatto!’

REALTÀ N. 3 **DISILLUSIONE.** In fondo molte ragazze avrebbero preferito essere *protette* e non *usate.* E molti ragazzi scoprono di sentirsi meno attratti da una ragazza che è stata disposta a fare sesso.

In aggiunta a tutto questo, diversi giovani dicono che non sposerebbero mai una ragazza con cui hanno fatto sesso. Come mai? Perché vorrebbero una ragazza più seria.

Se sei una ragazza, la cosa ti sorprende o addirittura ti fa arrabbiare? Allora tieni presente questo: per quanto riguarda i rapporti prematrimoniali le cose sono molto diverse da come si vedono al cinema o in TV. L’industria del divertimento idealizza il sesso fra adolescenti e lo fa sembrare un innocuo divertimento o addirittura vero amore. Ma non farti ingannare! Chi vuole costringerti a fare sesso prima del matrimonio bada solo ai propri interessi. (1 Corinti 13:4, 5) Dopo tutto, qualcuno che ti ama *veramente* metterebbe a repentaglio il tuo benessere fisico ed emotivo? (Proverbi 5:3, 4) E qualcuno che tiene *davvero* a te cercherebbe di rovinare la tua amicizia con Dio? — Ebrei 13:4.

UN SUGGERIMENTO

Quando ti relazioni con persone dell’altro sesso, una buona regola è questa: se c’è qualcosa che non faresti in presenza dei tuoi genitori, allora forse non dovresti farla.

> ***Essendo cristiano, hai delle qualità che ti rendono attraente. Quindi devi stare attento e rifiutare prontamente qualsiasi proposta immorale. Fai valere le qualità che hai. Non svenderti!*** — ***Joshua***

Se sei un ragazzo e stai frequentando una ragazza, quanto è stato detto in questo capitolo dovrebbe farti riflettere sul rapporto che c'è fra voi. Chiediti: 'Tengo veramente a lei?' Se la risposta è sì, come puoi dimostrarlo? *Essendo determinato* ad attenerti alle leggi di Dio, *mostrando saggezza* in modo da evitare circostanze che rappresentano una tentazione e *amandola* abbastanza da pensare al suo bene. In tal caso probabilmente la tua ragazza si esprimerà come la Sulamita, esempio di rettitudine morale, che disse: "Il mio caro è mio e io sono sua". (Il Cantico dei Cantici 2:16) In sostanza lei ti considererà un vero uomo!

i miei prossimi obiettivi

Ecco alcune situazioni da evitare quando sono con una persona dell'altro sesso:

✎ .....

.....

Se qualcuno dell'altro sesso vuole che ci incontriamo in un luogo appartato, gli dirò…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Fare sesso prima del matrimonio è come prendere un bel dipinto e usarlo a mo' di zerbino

Che tu sia un ragazzo o una ragazza, se ti fai convincere a fare sesso prima del matrimonio ti svilisci buttando via qualcosa di grande valore. (Romani 1:24) Non sorprende che in seguito molti provino un senso di vuoto e di indegnità, come se si fossero fatti sottrarre un bene prezioso. Non lasciare che questo accada anche a te. Se qualcuno cerca di convincerti a fare sesso dicendo "se mi amassi lo faresti", rispondi con fermezza "se tu mi amassi non me lo chiederesti!"

Il tuo corpo è troppo prezioso per essere svenduto. Dimostra di avere forza di carattere per ubbidire al comando di Dio di astenerti dalla fornicazione. Poi, quando un giorno ti sposerai, potrai fare sesso. E potrai farlo senza preoccupazioni, rimorsi e paure, cose che spesso prova chi fa sesso prima del matrimonio. — Proverbi 7:22, 23; 1 Corinti 7:3.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Il vizio della masturbazione è una cosa grave?***

CHE NE PENSI?

- **Anche se il sesso prima del matrimonio può essere allettante, perché è sbagliato?**
- **Cosa faresti se qualcuno ti chiedesse di fare sesso?**

25

Come faccio a togliermi il vizio della masturbazione?

"Ho cominciato a masturbarmi quando avevo otto anni. Poi ho scoperto come la pensa Dio al riguardo. Ogni volta che ci ricadevo mi sentivo malissimo. 'Com'è possibile che Dio ami uno come me?', mi chiedevo". — Luiz.

QUANDO raggiungi la pubertà il desiderio sessuale può diventare particolarmente forte. Di conseguenza potresti prendere il vizio di masturbarti.* Molti direbbero che non c'è nulla di sbagliato. "Non si fa del male a nessuno", affermano. Tuttavia ci sono buone ragioni per evitare questa pratica. L'apostolo Paolo scrisse: "Fate morire perciò le membra del vostro corpo . . . rispetto a . . . appetito sessuale". (Colossesi 3:5) Anziché 'far morire' l'appetito sessuale, la masturbazione *lo alimenta.* Considera inoltre quanto segue.

● La masturbazione fa nascere atteggiamenti profondamente egocentrici. Infatti quando ci si masturba si è completamente presi dall'appagamento dei propri sensi.

● La masturbazione induce a vedere gli uomini o le donne come oggetti sessuali, di cui servirsi per il proprio appagamento.

● L'atteggiamento egoistico che si afferma con la pratica della masturbazione può rendere difficile il raggiungimento di una sessualità soddisfacente all'interno del matrimonio.

---

* La masturbazione non va confusa con l'eccitazione sessuale involontaria. Per esempio un ragazzo potrebbe svegliarsi eccitato o avere un'emissione notturna di sperma. In modo simile, alcune ragazze potrebbero sentirsi eccitate senza volerlo, soprattutto poco prima o subito dopo il ciclo mestruale. La masturbazione, invece, comporta la stimolazione *volontaria* dei propri organi genitali.

Non ricorrere alla masturbazione per dare sfogo a impulsi sessuali repressi; sforzati invece di coltivare la padronanza. (1 Tessalonicesi 4:4, 5) Per aiutarti a farlo, la Bibbia consiglia innanzi tutto di evitare le situazioni che potrebbero causare eccitazione sessuale. (Proverbi 5:8, 9) Ma cosa puoi fare se sei già schiavo di questo vizio? Forse hai provato a smettere ma non ci sei riuscito. Potresti concludere che sei irrecuperabile e che non sei in grado di vivere all'altezza delle norme di Dio. È così che si vedeva un ragazzo di nome Pedro. "Dopo ogni ricaduta mi sentivo malissimo", dice. "Pensavo che non sarei mai riuscito a farmi perdonare per quello che avevo fatto. Facevo fatica anche a pregare".

Se anche tu ti senti così, fatti coraggio. Non sei un caso disperato. Molti ragazzi, e anche adulti, si sono liberati di questo vizio. Puoi farcela anche tu.

Sensi di colpa

Come abbiamo già visto, chi ha il vizio della masturbazione spesso è tormentato dai sensi di colpa. Senza dubbio, essere 'triste secondo Dio' può darti l'incentivo per toglierti il vizio. (2 Corinti 7:11) Un eccessivo senso di colpa, però, può essere controproducente. Può farti sentire così scoraggiato da volerti arrendere. — Proverbi 24:10.

Sforzati allora di vedere la cosa nella giusta luce. La masturbazione è una forma di impurità. Può renderti 'schiavo di vari desideri e piaceri' e favorisce atteggiamenti insani. (Tito 3:3) La masturbazione tuttavia non è una forma di grave immoralità sessuale, come ad esempio la fornicazione. (Giuda 7) Perciò se hai questo

SAPEVI CHE...

Dare sfogo ai propri impulsi sessuali è qualcosa che può fare chiunque. Ma solo un vero uomo o una vera donna è in grado di padroneggiarsi, anche in privato.

Se cadi mentre stai correndo, non devi tornare al punto di partenza; se hai una ricaduta mentre lotti con la masturbazione, non vanifichi i progressi fatti fino a quel momento

problema non devi concludere di aver commesso il peccato imperdonabile. L'importante è resistere all'impulso e *non smettere mai di combattere.*

È facile avere il morale a terra dopo una ricaduta. Quando succede, ricorda le parole di Proverbi 24:16: "Il giusto può cadere pure sette volte, e certamente si leverà; ma i malvagi li farà inciampare la calamità". Se hai avuto una ricaduta non vuol dire che sei malvagio, quindi non arrenderti. Ripensa piuttosto a come è successo e cerca di evitare gli stessi passi che ti hanno portato alla ricaduta.

Prenditi il tempo di riflettere sull'amore e sulla misericordia di Dio. Il salmista Davide, che cadde più volte per le sue debolezze, disse: "Come un padre mostra misericordia ai suoi figli, Geova ha mostrato misericordia a quelli che lo temono. Poiché egli stesso conosce bene come siamo formati, ricordando che siamo polvere". (Salmo 103:13, 14) Geova tiene conto della nostra imperfezione ed è "pronto a perdonare". (Salmo 86:5) Tuttavia desidera che ci impegniamo per migliorare. Perciò, cosa puoi fare di concreto per toglierti il vizio?

UN SUGGERIMENTO

Prega *prima* che il desiderio diventi forte. Chiedi a Geova Dio di darti "potenza oltre ciò che è normale" per resistere alla tentazione. — 2 Corinti 4:7.

Valuta il tipo di divertimenti che scegli. Visiti certi siti oppure guardi film o programmi

“Fuggi i desideri propri della giovinezza, ma persegui giustizia, fede, amore, pace, insieme a quelli che invocano il Signore con cuore puro”. — 2 Timoteo 2:22.

televisivi con contenuti che ti eccitano sessualmente? Saggiamente il salmista rivolse a Dio questa preghiera: “Fa passare i miei occhi dal vedere ciò che è inutile”.* — Salmo 119:37.

Costringiti a pensare ad altro. Un cristiano che si chiama William dà questo consiglio: “Prima di andare a letto leggi qualcosa che edifichi la tua spiritualità. È molto importante che l’ultimo pensiero della giornata sia rivolto a cose spirituali”. — Filippesi 4:8.

Parlane con qualcuno. A causa dell’imbarazzo, può essere difficile aprirsi. Ma farlo può aiutarti a vincere il vizio.

* Per ulteriori informazioni, vedi il volume 2, capitolo 33.

i miei prossimi obiettivi

Posso tenere la mente occupata con pensieri casti se . . .

✎.....

.....

Anziché cedere al desiderio farò così:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....

.....

> ***Da quando ho superato il problema ho la coscienza pulita davanti a Geova, e non cambierei questa cosa con nulla al mondo!*** ***— Sarah***

È quello che ha scoperto un cristiano di nome David. “Ne parlai con mio padre”, racconta. “Non dimenticherò mai le sue parole. Sorridendo in modo rassicurante mi disse: ‘Mi fai sentire molto fiero di te’. Sapeva quanto mi era costato parlargliene. Non avrebbe potuto usare parole migliori per tirarmi su il morale e rafforzare la mia determinazione.

“Quindi mi mostrò alcuni versetti biblici per aiutarmi a capire che non ero ‘irrecuperabile’ e altri versetti per essere certo che comprendevo la gravità della mia condotta errata. Mi disse di cercare di ‘rigare diritto’ per un certo periodo di tempo, e poi ne avremmo riparlato. Disse pure che non dovevo scoraggiarmi se ci ricascavo; dovevo solo cercare di resistere più a lungo la volta successiva”. David conclude dicendo: “Quello che mi ha aiutato di più è stato sapere che qualcuno era al corrente del mio problema e mi era vicino”.*

* Per ulteriori informazioni, vedi il volume 2, pagine 239-241.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***E se ti invitassero a farlo? Scopri perché il sesso occasionale non è una questione di poco conto.***

CHE NE PENSI?

- **Perché è importante ricordare che Geova è “pronto a perdonare”? — Salmo 86:5.**
- **Dato che Dio, che ha creato il desiderio sessuale, dice che ti devi padroneggiare, quale fiducia manifesta sicuramente nei tuoi confronti?**

26

E se mi invitassero a "farlo"?

"Molti lo fanno solo per vedere fin dove possono spingersi e con quante persone riescono a farlo". — Penny.

"I ragazzi ne parlano apertamente. Si danno delle arie perché hanno una ragazza, ma poi fanno sesso con molte altre". — Edward.

MOLTI ragazzi si vantano di fare sesso senza essere coinvolti sentimentalmente. C'è addirittura chi ha nel suo giro di amicizie persone con cui fare sesso senza le "complicazioni" di una relazione.

Non sorprenderti se un po' la cosa ti tenta. (Geremia 17:9) Edward, citato sopra, dice: "Molte ragazze mi hanno chiesto di fare sesso. Resistere è la battaglia più dura che devo combattere come cristiano. È difficile dire di no!" Quali

princìpi biblici dovresti tenere presenti se ti chiedessero di fare sesso?

Perché il sesso libero è sbagliato

La fornicazione è un peccato così grave che chi la pratica 'non erediterà il regno di Dio'. (1 Corinti 6:9, 10) Questo vale sia che due persone dicano di amarsi sia che abbiano un rapporto occasionale. In entrambi i casi, per resistere alla tentazione devi considerare la pratica della fornicazione come la considera Geova.

"Sono fermamente convinta che il modo di vivere che piace a Geova è il migliore". — Karen, Canada.

"Ricordati che hai un padre, una madre, molti amici e che fai parte di una congregazione. Se cederai alla tentazione, deluderai tutte queste persone". — Peter, Gran Bretagna.

Adottando il punto di vista di Geova sulla fornicazione riuscirai a 'odiare ciò che è male', anche se può essere allettante. — Salmo 97:10.

Lettura consigliata: Genesi 39:7-9. Nota quale fu la coraggiosa presa di posizione di Giuseppe di fronte alla tentazione di fare sesso e cosa gli permise di resistere.

SAPEVI CHE...

Geova ha creato il sesso perché fosse fonte di piacere all'interno del matrimonio e desidera che tu provi la gioia che ne deriva, senza le preoccupazioni, le insicurezze e i rimpianti che spesso accompagnano la fornicazione.

Vai fiero delle tue convinzioni

Per i ragazzi non è insolito schierarsi con orgoglio in favore di una causa in cui credono. Con la tua condotta hai il privilegio di sostenere le norme di Dio. Non vergognarti del tuo punto di vista sui rapporti prematrimoniali.

"Metti in chiaro sin dall'inizio che hai dei princìpi". — Allen, Germania.

> ***Devi essere energica! Quando un ragazzo ci ha provato con me, gli ho detto: 'Metti giù le mani!', e me ne sono andata visibilmente contrariata.*** ***— Ellen***

"I ragazzi con cui ho fatto le superiori sapevano chi ero e sapevano anche che provarci con me era tempo sprecato". — Vicky, Stati Uniti.

Il fatto che difendi le tue convinzioni indica che stai diventando un cristiano maturo. — 1 Corinti 14:20.

Lettura consigliata: Proverbi 27:11. Cerca di capire come, grazie al tuo comportamento, puoi rallegrare il cuore di Geova.

Sii risoluto!

Dire di no è importante, ma alcuni potrebbero prendere il tuo rifiuto solo come un modo per farti desiderare.

"Tutto ciò che ti riguarda, incluso il tuo modo di vestire, di esprimerti, di relazionarti con gli altri e le persone con cui scegli di parlare, dovrebbe comunicare il tuo rifiuto". — Joy, Nigeria.

"Devi mettere in chiaro che non succederà mai. Non accettare mai un regalo da un ragazzo che ci sta provando con te. Potrebbe fartelo pesare, come se tu gli dovessi qualcosa in cambio". — Lara, Gran Bretagna.

Se ti dimostri irremovibile, Geova ti aiuterà. Basandosi sulla propria esperienza, il salmista Davide poté dire in riferimento a Geova: "Con qualcuno leale agirai con lealtà". — Salmo 18:25.

UN SUGGERIMENTO

Coltiva belle qualità. (1 Pietro 3:3, 4) Se sarai una persona migliore attirerai persone migliori.

“Fate tutto il possibile per essere infine trovati da [Dio] immacolati e senza difetto e in pace”. — 2 Pietro 3:14.

• • • • • • • • •

Lettura consigliata: 2 Cronache 16:9. Nota che Geova è desideroso di aiutare chi vuole fare la cosa giusta.

Cerca di avere discernimento

La Bibbia dice: “Accorto è chi ha visto la calamità e va a nascondersi”. (Proverbi 22:3) Come puoi seguire questo consiglio? Avendo discernimento.

“Stai il meno possibile con chi parla di certe cose”. — Naomi, Giappone.

“Non dare con leggerezza i tuoi dati personali, come il tuo indirizzo o il tuo numero di telefono”. — Diana, Gran Bretagna.

Rifletti sulle tue conversazioni, il tuo comportamento, le persone e i luoghi che frequenti, e chiediti: ‘Sto involontaria-

i miei prossimi obiettivi

Posso imitare la risolutezza di Giuseppe, che si mantenne moralmente puro, facendo così:

✎ .....

.....

Posso evitare di commettere gli stessi errori di Dina se…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....

.....

Fare sesso con chi capita significa svendersi

mente mandando dei segnali che potrebbero indurre altri a chiedermi di fare sesso?'

Lettura consigliata: Genesi 34:1, 2. Nota le tragiche conseguenze cui andò incontro una ragazza di nome Dina per il fatto che stava nel posto sbagliato.

Ricorda che dal punto di vista di Geova Dio fare sesso con chi capita non è una questione di poco conto, e non dovrebbe esserlo nemmeno dal tuo punto di vista. Schierandoti a favore di ciò che è giusto, puoi mantenere la coscienza pulita davanti a Dio e difendere la tua dignità. Una ragazza che si chiama Carly fa notare: "Perché farsi 'usare' per il piacere immediato di qualcuno? Difendi quello per cui hai tanto lottato!"

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Che tipo di ragazze piacciono ai ragazzi? La risposta potrebbe sorprenderti.***

CHE NE PENSI?

- **Anche se i rapporti sessuali occasionali possono essere allettanti, perché sono sbagliati?**
- **Cosa faresti se qualcuno ti chiedesse di fare sesso?**

Lo sa che sono un tipo che piace. Gliel'ho detto che diversi ragazzi mi vengono dietro. E quando gli ho raccontato di come sono stupide certe mie amiche si è messo a ridere. E poi sa che sono intelligente: l'ho corretto su un paio di cose. Chissà quando si deciderà a chiedermi di uscire!

È carina, ma mi sembra così superficiale! Riesco a malapena ad aprire bocca. E quando lo faccio, mi corregge! Non vedo l'ora di tagliare la corda.

27

Perché non piaccio ai ragazzi?

TEMI di non piacere ai ragazzi? Molte ragazze hanno questa paura, perfino alcune che non penseresti! Prendi Joanne, ad esempio. È bella, intelligente e non è mai a corto di argomenti. Eppure dice: "Spesso ho la sensazione di non piacere per niente ai ragazzi. Alcuni che mi piacevano si sono interessati a me per un po', ma poi non mi hanno più considerato".

Cos'è che i ragazzi trovano affascinante in una ragazza? Cosa invece trovano sgradevole? Cosa puoi fare per attirare l'attenzione di un bravo ragazzo?

Cosa fare

● **Cerca di capire cosa vuoi veramente.** Probabilmente poco dopo essere entrata nella pubertà la tua attrazione per i ragazzi è aumentata. Forse te n'è piaciuto più di uno. È una cosa normale. Ma se ti fossi subito legata sentimentalmente al primo ragazzo che ti ha fatto battere il cuore, avresti rischiato di soffocare la tua crescita emotiva e spirituale. Ci vuole tempo per coltivare certi tratti della personalità, per 'rinnovare la mente' in merito a questioni importanti e per raggiungere alcune mete personali. — Romani 12:2; 1 Corinti 7:36; Colossesi 3:9, 10.

È vero che molti sono attratti da ragazze che non hanno ancora una spiccata personalità o che sono un po' svampite. Tuttavia questi ragazzi, anziché essere interessati a quello che una ragazza è interiormente, sono attratti dal suo fisico. Il fatto è che un giovane con la testa sulle spalle cercherà una ragazza che, con le sue qualità, possa contribuire attivamente a un futuro legame. — Matteo 19:6.

Cosa pensano i ragazzi: *"Mi piace quando una ragazza ha le idee chiare, quando sembra sapere il fatto suo". — James.*

"Vorrei una ragazza che si sappia esprimere con sincerità, in modo rispettoso, e che non si limiti ad

> ***Devo ammettere che spesso la prima cosa che mi colpisce di una ragazza è la sua bellezza. Ma svanisce tutto in fretta se lei non ha delle mete ben precise che vale la pena di perseguire. Se invece sa cosa vuole dalla vita, soprattutto se ha già raggiunto alcune delle sue mete, allora per me diventa molto attraente.*** — ***Damien***

assecondarmi ogni volta che dico qualcosa. Una ragazza che mi dice solo quello che voglio sentire, anche se è carina, mi mette a disagio". — Darren.

Cosa pensi di questi commenti?

✎.....

.....

● **Impara a rispettare gli altri.** Proprio come tu senti il bisogno di essere amata, i ragazzi che conosci hanno il profondo desiderio di essere rispettati. Non a caso la Bibbia dice che l'uomo deve amare sua moglie mentre la donna deve avere "profondo rispetto" per suo marito. (Efesini 5:33) In armonia con ciò, da un sondaggio condotto su centinaia di ragazzi è emerso che oltre il 60 per cento considerava il rispetto più importante dell'amore. Tra quelli più grandi che sono stati intervistati, oltre il 70 per cento ha detto la stessa cosa.

Rispettare qualcuno non vuol dire annullarsi, e cioè rinunciare al diritto di avere un'opinione diversa e di esprimerla. (Genesi 21:10-12) Ma probabilmente col *modo* in cui esprimi la tua opinione potrai attirare o allontanare un ragazzo. Se sistematicamente lo contraddici o lo correggi, potrebbe pensare che non lo rispetti abbastanza. Se invece prendi atto del suo punto di vista e dici quali sono le cose che trovi giuste, lui sarà più propenso ad accettare la tua opinione e a tener-

L'amore e il rispetto sono come le ruote di una bicicletta: sono tutt'e due fondamentali

ne conto. Naturalmente un ragazzo che ha discernimento si accorgerà se tratti anche i tuoi familiari e gli altri con rispetto.

Cosa pensano i ragazzi: *"Penso che il rispetto sia il presupposto più importante su cui basare una relazione. L'amore può crescere col tempo". — Adrian.*

"Se una ragazza è in grado di rispettarmi, credo che sia senz'altro in grado di amarmi". — Mark.

Cosa pensi di questi commenti?

✎.....

.....

● **Vestiti con modestia e cura l'igiene.** Il tuo aspetto e il modo in cui ti vesti sono lo specchio del tuo modo di ragionare e di comportarti. Molto prima che apri bocca, quello che indossi ha già detto un sacco di cose sul tuo conto. Se ti vesti con modestia e con gusto, trasmetterai un messaggio positivo. (1 Timoteo 2:9) Se ti vesti in modo provocante o sciatto il messaggio sarà forte e chiaro . . . ma negativo!

UN SUGGERIMENTO

Vacci piano col trucco. Se esageri potresti mandare un messaggio sbagliato, e cioè che sei vanitosa o alla disperata ricerca di attenzioni.

Cosa pensano i ragazzi: *"Il modo di vestire di una ragazza la dice lunga su cosa vuole dalla vita. Se si mette cose provocanti o sciatte, fa capire che è alla disperata ricerca di attenzioni". — Adrian.*

"Il tipo di ragazza che mi piace ha cura dei capelli, profuma e ha un tono di voce dolce. Mi ricordo che una volta mi piaceva una bella ragazza, ma il fatto che non curasse la sua igiene ha rovinato tutto". — Ryan.

"Se una ragazza si veste in modo provocante, di certo all'inizio fa colpo. Ma non è questo il tipo di ragazza che vorrei cominciare a frequentare". — Nicholas.

Cosa pensi di questi commenti?

✎.....

.....

Cosa non fare

● **Non flirtare.** Le donne sanno esercitare un enorme fascino sugli uomini. Questo potere può essere usato bene, ma anche male. (Genesi 29:17, 18; Proverbi 7:6-23) Se cerchi di esercitare il tuo ascendente su ogni ragazzo che conosci, con tutta probabilità non ti farai una buona reputazione.

Cosa pensano i ragazzi: *"Per un ragazzo il solo sedersi molto vicino a una ragazza carina può essere eccitante. Perciò secondo me una ragazza che mentre ti parla ti sfiora di continuo sta flirtando". — Nicholas.*

"Se una ragazza cerca il contatto fisico con tutti i ragazzi che conosce o se lancia sguardi a ogni maschio che è nei paraggi, allora penso che stia facendo la civetta e non mi piace per niente". — José.

SAPEVI CHE...

Se pretendi che la vita di un ragazzo ruoti intorno a te, potresti rovinare il tuo rapporto con lui.

● **Non essere appiccicosa.** Quando due si sposano diven-

tano, come dice la Bibbia, "una sola carne". (Genesi 2:24) A questo punto della relazione marito e moglie rinunciano a molte libertà che forse avevano da single; ora sono legati da un impegno reciproco. (1 Corinti 7:32-34) Se però stai iniziando a conoscere un ragazzo, non puoi pretendere che ti renda conto come se foste sposati, né può pretenderlo lui da te.* Anzi, se riconosci che ha tutto il diritto di stare in compagnia di altri potresti fare ancora più colpo su di lui. E il modo in cui lui usa la sua libertà può dirti molto su come è veramente. — Proverbi 20:11.

Cosa pensano i ragazzi: *"Penso che una ragazza sia troppo appiccicosa quando pretende di conoscere ogni mio spostamento e non sembra in grado di avere una vita sociale o altri interessi a parte me". — Darren.*

"Se una ragazza che ho conosciuto da poco mi manda continuamente degli SMS e vuole sempre sapere con chi sono, soprattutto il nome di tutte le ragazze della compagnia, allora comincio a preoccuparmi". — Ryan.

"Trovo asfissiante una ragazza che non ti permette di uscire con i tuoi amici e che se la prende se non la includi sempre in quello che fai". — Adrian.

---

* È ovvio che quando due sono fidanzati devono giustamente rendere conto l'uno all'altra in misura maggiore.

i miei prossimi obiettivi

La caratteristica in cui cercherò di migliorare è…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

.....

“L’attrattiva può essere falsa, e la bellezza può essere vana; ma la donna che teme Geova è quella che si procura lode”.

— Proverbi 31:30.

• • • • • • • •

Cosa pensi degli ultimi cinque commenti che hai letto?

✎.....

.....

Impara a valorizzarti

Probabilmente conosci ragazze che farebbero qualsiasi cosa solo per attirare l’attenzione di un ragazzo ed essere ammirate. Altre forse rinunciano in parte ai loro princìpi pur di avere un ragazzo, o un marito. Ma in questo caso vale il principio che ‘si raccoglie ciò che si semina’. (Galati 6:7-9) Se non valorizzi te stessa e non dai importanza alle norme che cerchi di seguire, probabilmente attirerai ragazzi che non ti valorizzano o che non danno importanza a quelle norme.

Il fatto è che non piacerai a tutti i ragazzi, e probabilmente è un bene. Se però ti preoccupi di curare sia la bellezza esteriore che quella interiore, avrai “grande valore agli occhi di Dio” e attirerai il tipo di ragazzo che fa per te. — 1 Pietro 3:4.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***E se invece sei un ragazzo e ti chiedi perché non piaci alle ragazze?***

CHE NE PENSI?

- **Come puoi dimostrare di rispettare i pensieri e i sentimenti di un ragazzo?**
- **Come puoi dimostrare di valorizzarti?**

Ho fatto veramente colpo. Le ho detto tutto di me: quello che ho, i viaggi che ho fatto, le persone che conosco. Senz'altro muore dalla voglia di uscire con me!

Vorrei tanto scomparire! Possibile che non abbia capito che non mi interessa? Come faccio a chiudere la conversazione senza essere sgarbata?

28

Perché non piaccio alle ragazze?

HAI l'età giusta per frequentare qualcuno. Vorresti trovare una ragazza carina che abbia le tue stesse convinzioni religiose. (1 Corinti 7:39) In passato, però, ogni volta che hai provato a iniziare una storia sei rimasto scottato. Cos'è andato storto? Le ragazze guardano solo i ragazzi belli? "Un po' di muscoli non guastano", ammette Lisa. La maggioranza delle ragazze, però, cerca qualcosa in più. "Non sempre dietro a un bel fisico ci sono anche delle belle qualità", dice la diciottenne Carrie.

Come si possono coltivare delle belle qualità? Se desideri conoscere meglio una ragazza, quali fattori dovresti tenere presenti? E quali princìpi biblici faresti bene a ricordare?

Da dove cominciare

Prima di interessarti a una ragazza, dovresti sviluppare alcune caratteristiche fondamentali che ti aiuteranno ad allacciare un'amicizia con *chiunque.* Considera quanto segue.

● **Impara a usare buone maniere.** La Bibbia dice che "chi ama è rispettoso". (1 Corinti 13:5, *Parola del Signore*) Se usi buone maniere dimostri che rispetti gli altri e che stai diventando un cristiano maturo. Tuttavia le buone maniere non sono come un vestito, che metti per far colpo e poi togli non appena torni a casa. Chiediti: 'Tratto con gentilezza i miei familiari?' Se per te non è un'abitudine, quando userai buone maniere con altri sarà evidente che quello non è il tuo modo di fare naturale. Ricorda che per capire che tipo di persona sei veramente, una ragazza riflessiva osserverà come tratti i tuoi familiari. — Efesini 6:1, 2.

? SAPEVI CHE...

Quello che sei esteriormente conta meno di quello che sei interiormente.

‘Rivesti la nuova personalità che fu creata secondo la volontà di Dio in vera giustizia e lealtà’. — Efesini 4:24.

• • • • • • • • •

Cosa pensano le ragazze: *“Mi piace molto quando un ragazzo mostra buone maniere nelle piccole cose, magari aprendomi la porta, o anche nelle cose più grandi, come essendo gentile e premuroso con me e anche con la mia famiglia”. — Tina.*

“Non sopporto quando uno che ho appena conosciuto mi fa domande troppo personali del tipo ‘esci con qualcuno?’ o ‘che mete hai?’ È da maleducati e mi mette a disagio!” — Kathy.

“Trovo offensivo che certi ragazzi pensino di poter giocare con i nostri sentimenti, come se quello che proviamo non contasse nulla e fossimo tutte delle disperate che cercano solo di sposarsi e che vorrebbero farli impietosire”. — Alexis.

● **Cura l’igiene personale.** Curare l’igiene personale è segno di rispetto non solo per gli altri ma anche per se

Le buone maniere non sono come un vestito, che metti per far colpo sugli altri e poi togli non appena torni a casa

> ***I ragazzi pensano di piacere alle ragazze vestendosi in un certo modo o avendo un certo look. Anche se in parte questo è vero, credo che molte ragazze si sentano più attratte da una bella personalità. — Kate***

stessi. (Matteo 7:12) Se rispetti te stesso, è più probabile che gli altri rispetteranno te. Se invece ti trascuri, vanificherai i tuoi sforzi di far colpo.

Cosa pensano le ragazze: *"C'era un ragazzo che era interessato a me, ma aveva veramente un alito cattivo. Non sono proprio riuscita a ignorare la cosa". — Kelly.*

● **Coltiva l'arte della conversazione.** La base per avere una relazione duratura è saper comunicare. Questo significa parlare non solo dei tuoi interessi ma anche degli interessi dell'altra persona. (Filippesi 2:3, 4) Devi ascoltare veramente quello che lei dice e tener conto della sua opinione.

Cosa pensano le ragazze: *"Mi colpisce quando un ragazzo parla con me in modo naturale, quando riesce a ricordare cose che gli ho detto e a fare domande che tengono viva la conversazione". — Christine.*

"Penso che i ragazzi siano attratti da quello che vedono, mentre le ragazze da quello che sentono". — Laura.

"È molto bello quando un ragazzo ti fa un regalo. Ma se sa portare avanti una conversazione, se ti sa consolare e incoraggiare… Beh, questo sì che mi piace". — Amy.

"Conosco un ragazzo che è gentile e non si prende mai troppa confidenza. Possiamo conversare piacevolmente senza che lui se ne esca con frasi del tipo 'che buon profumo che hai!', o 'come sei carina oggi!' Quando parlo mi ascolta davvero e questo farebbe stare bene qualsiasi ragazza". — Beth.

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 2, CAPITOLO 3

"Mi piacerebbe veramente conoscere qualcuno che abbia il senso dell'umorismo ma che sappia anche affrontare argomenti seri senza sembrare finto". — Kelly.

● **Dimostrati responsabile.** La Bibbia dice: "Ciascuno porterà il proprio carico". (Galati 6:5) Le ragazze non sono attratte da un ragazzo che non riesce a tenersi un lavoro perché è pigro o perché passa troppo tempo a giocare.

Cosa pensano le ragazze: *"Vorrei che certi ragazzi fossero più responsabili. Alcuni ti fanno cascare le braccia. Non danno proprio una buona impressione". — Carrie.*

"Certi ragazzi non hanno le idee molto chiare. Se sono interessati a una ragazza, dopo aver scoperto le sue mete dicono: 'Wow, è quello che voglio fare io!' Ma con quello che stanno facendo dimostrano il contrario". — Beth.

Essere responsabile, come spiegato sopra, ti aiuterà a stringere buone amicizie. Ma una volta che pensi di essere pronto per iniziare una relazione seria, cosa dovresti fare?

Il passo successivo

● **Prendi l'iniziativa.** Se pensi che un'amica che ammiri molto potrebbe essere una brava moglie, dille che sei interessato a lei. Cerca di essere chiaro e diretto nell'esprimere i tuoi sentimenti. Certo, può essere dura. Hai paura di essere respinto. Ma se sei disposto a prendere l'iniziativa dimostri maturità. Fai attenzione però: non stai facendo una proposta di matrimonio, perciò usa giudizio. Se hai un approccio troppo solenne o

UN SUGGERIMENTO

Chiedi a qualche adulto maturo quali sono secondo lui le caratteristiche più importanti che un ragazzo dovrebbe coltivare e cerca di capire se c'è qualcosa in cui devi migliorare.

troppo euforico, invece di far colpo su una ragazza potresti spaventarla.

Cosa pensano le ragazze: *"Io non leggo nel pensiero. Per cui se un ragazzo vuole conoscermi meglio deve essere onesto e dirmelo senza tanti giri di parole". — Nina.*

"Se si è amici da un po' di tempo il cambiamento potrebbe essere imbarazzante. Ma se un ragazzo dicesse che vuole conoscermi meglio e diventare più che un amico, io proverei molto rispetto per lui". — Helen.

● **Rispetta la decisione della ragazza.** E se una ragazza ti dice che non vuole un rapporto più impegnativo? Rispetta la sua dignità confidando che lei sa cosa prova e che il suo no significa no. Se sei insistente dimostri di essere poco maturo. Se ignori il fatto che una ragazza ti ha detto esplicitamente di no, o addirittura ti risenti per essere stato respinto, stai veramente pensando agli interessi della ragazza o ti stai concentrando solo sui tuoi? — 1 Corinti 13:11.

Cosa pensano le ragazze: *"Mi irrita quando dopo aver detto un chiaro no a un ragazzo lui continua a provarci". — Colleen.*

"Ho spiegato a un ragazzo che non ero interessata, ma lui ha continuato a insistere per avere il mio numero di telefono. Volevo essere gentile. In fondo non sarà stato facile per lui trovare il coraggio di esprimere i suoi sentimenti. Ma alla fine ho dovuto essere dura". — Sarah.

Cosa non fare

Certi ragazzi pensano di non aver problemi a far colpo. Forse fanno addirittura a gara per dimostrare chi riesce a richiamare l'attenzione del maggior numero di ragazze. Tuttavia, tenere un comportamento del genere è crudele e può rovinarti la reputazione. (Proverbi 20:11) Puoi evitare che ciò accada seguendo questi consigli.

● **Non flirtare.** La persona che flirta parla in modo adulatorio e si atteggia da seduttore. Non ha nessuna intenzione di portare avanti una relazione in modo onorevole. I ragazzi che si comportano così ignorano il consiglio della Bibbia di trattare "le giovani come sorelle con ogni castità". (1 Timoteo 5:2) Chi flirta non è un buon amico e sarà un pessimo marito. Le ragazze riflessive ne sono consapevoli.

Cosa pensano le ragazze: *"È molto sgradevole quando un ragazzo ti riempie di complimenti ma tu sai che solo il mese scorso ha detto le stesse cose alla tua amica". — Helen.*

"Una volta un ragazzo carino si è messo a flirtare con me e parlava soprattutto di se stesso. Quando un'altra ragazza si è unita al gruppo, lui ha fatto lo stesso con lei. Poi è arrivata un'altra ragazza ancora e si è ripetuta la stessa storia. È stata una cosa odiosa!" — Tina.

● **Non scherzare con i sentimenti di una ragazza.** Non aspettarti che l'amicizia con una ragazza segua gli

i miei prossimi obiettivi

Ecco dove potrei migliorare nel mostrare buone maniere:

✎.....

.....

Per saper comunicare meglio, dovrei…

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

.....

stessi schemi dell'amicizia con un ragazzo. Perché? Per esempio, se dici a un amico che il vestito nuovo gli sta veramente bene, oppure se parli regolarmente con quell'amico e ti confidi con lui, è improbabile che lui lo interpreti come un interesse romantico nei suoi confronti. Se invece fai i complimenti a una ragazza o parli e ti confidi regolarmente con lei, in effetti potrebbe pensare che nutri dei sentimenti romantici.

Cosa pensano le ragazze: *"Credo proprio che i ragazzi non si rendano conto di non poter trattare le ragazze come trattano i loro amici". — Sheryl.*

"Magari un ragazzo mi chiede il numero di telefono e poi mi manda un SMS. Ma che intenzioni avrà? Scambiandosi degli SMS si può restare sentimentalmente coinvolti. Ma quanto ci si può conoscere veramente con un messaggio?" — Mallory.

"Non credo che i ragazzi capiscano quanto sia facile per noi ragazze legarsi sentimentalmente a qualcuno, soprattutto se un ragazzo è premuroso ed è facile parlare con lui. Non è che siamo disperate. È solo che molte ragazze vogliono innamorarsi e sono sempre pronte a riconoscere l'uomo giusto". — Alison.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Come fai a sapere se è amore o infatuazione?***

CHE NE PENSI?

- **Come puoi dimostrare di rispettare te stesso?**
- **Come puoi dimostrare di rispettare i pensieri e i sentimenti di una ragazza?**

29

Come faccio a capire se è vero amore?

Rispondi alle seguenti domande.

1. Come definiresti l'amore?

✎ .....

.....

2. Come definiresti l'infatuazione?

.....

.....

3. Secondo te, che differenza c'è?

.....

.....

PROBABILMENTE non hai avuto difficoltà a rispondere. Dopo tutto, quando si tratta di teoria è facile capire la differenza tra amore e infatuazione.

Ma tutto cambia nel momento in cui metti gli occhi sulla ragazza (o sul ragazzo) dei tuoi sogni: un colpo di fulmine e non riesci a pensare a nient'altro. L'amore ti ha travolto. Oppure no? È amore o infatuazione? Come fai a saperlo? Per rispondere, vediamo prima come può essere cambiato negli

ultimi anni il tuo punto di vista sull'altro sesso. Per esempio, fatti le seguenti domande.

● Come ti rapportavi con le persone dell'altro sesso quando avevi cinque anni?

● E *ora?*

Forse le tue risposte indicano che da quando hai raggiunto la pubertà hai cominciato a vedere le persone dell'altro sesso in modo diverso. "Da un po' di tempo le ragazze mi sembrano più carine", dice Brian, che ha 12 anni. La sedicenne Elaine ricorda come da qualche anno per lei le cose sono cambiate. "Tutte le mie amiche hanno iniziato a parlare di ragazzi", dice, "e io rischiavo di prendermi una cotta per ogni ragazzo che conoscevo".

Ora che ti sei accorto che esiste l'altro sesso, come fai a gestire queste forti emozioni? Anziché far finta che non esistano, il che significherebbe farle crescere di intensità, cogli l'occasione per imparare qualcosa su attrazione, infatuazione e amore. Se comprendi questi tre diversi volti del sentimento romantico, puoi risparmiarti inutili sofferenze e col tempo forse riuscirai a trovare il vero amore.

ATTRAZIONE ➡ Quello che vedi

"Io e i miei amici non facciamo che parlare di ragazze. A volte proviamo a cambiare argomento, ma ci basta vedere una bella ragazza che passa per perdere subito il filo del ragionamento". — Alex.

SAPEVI CHE...

I ragazzi che passano con estrema leggerezza da una storia all'altra in un certo senso "fanno le prove" per il divorzio.

"Un ragazzo che mi guarda negli occhi, ha un bel sorriso e cammina sicuro mi colpisce". — Laurie.

È normale sentirsi attratti da qualcuno che è bello. Il problema è che non sempre quello che vedi ti dice tutto della persona,

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 2, CAPITOLI 1 E 3

"Le molte acque stesse non possono estinguere l'amore, né i fiumi stessi possono travolgerlo". — Il Cantico dei Cantici 8:7.

dato che l'apparenza inganna. La Bibbia afferma: "Una donna bella ma senza cervello è come un anello d'oro al naso di un maiale". (Proverbi 11:22, *Parola del Signore* [*PS*]) Naturalmente lo stesso vale per i ragazzi.

INFATUAZIONE ➡ Quello che senti

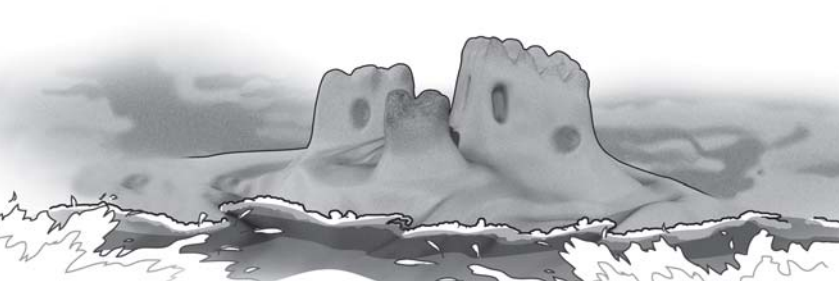
"A 12 anni mi ero presa una bella cotta per un ragazzo e quando l'ho superata ho capito perché mi piaceva: tutte le mie amiche erano interessate ai ragazzi, e lui era un ragazzo. Era solo per questo". — Elaine.

"Mi sono preso parecchie cotte, ma quasi sempre era solo per l'aspetto esteriore. Quando scoprivo com'era veramente quella ragazza, capivo che non eravamo fatti l'uno per l'altra". — Mark.

Le cotte sembrano vero amore. In effetti l'amore *include* i sentimenti romantici. Ma i presupposti dell'infatuazione e dell'amore sono molto diversi. L'infatuazione nasce da una reazione superficiale a qualità puramente esteriori. Inoltre non fa vedere i difetti ed esagera i pregi. Di conseguenza i sentimenti legati all'infatuazione sono stabili quanto un castello di sabbia. "Non dura molto", dice una ragazza che si chiama Fiona. "Magari un giorno ti piace un ragazzo e un mese dopo te ne piace un altro".

UN SUGGERIMENTO

Per capire fino a che punto conosci qualcuno che ti piace, rispondi alle domande riportate nella scheda del volume 2, a pagina 39 (se sei una ragazza) o a pagina 40 (se sei un ragazzo).



I sentimenti legati all'infatuazione sono stabili quanto un castello di sabbia: in poco tempo svaniscono

AMORE ➡ Quello che conosci

"Penso che se si tratta di amore hai un motivo per sentirti attratto da qualcuno, ed è un motivo valido, non basato sull'egoismo". — David.

"Per me il vero amore dovrebbe crescere nel tempo. All'inizio si diventa buoni amici. Poi, a poco a poco, quello che scopri sull'altra persona ti piace e inizi a provare dei sentimenti che non avevi mai provato prima". — Judith.

L'amore si basa su una conoscenza abbastanza profonda dei pregi e dei difetti dell'altra persona. Non sorprende, quindi, che la Bibbia descriva l'amore come molto più di un sentimento. Fra le altre cose dice: "L'amore è longanime e benigno. . . . Copre ogni cosa, crede ogni cosa, spera ogni cosa, sopporta ogni cosa. L'amore non viene mai meno". (1 Corinti 13:4, 7, 8) L'amore spinge una persona a comportarsi in questo modo perché si basa sulla conoscenza, non sulla credulità o sull'ignoranza.

Un esempio di vero amore

La storia di Giacobbe e Rachele, contenuta nella Bibbia, illustra in modo vivido che cos'è il vero amore. I due si incontrarono presso un pozzo, dove Rachele era andata ad attingere acqua per le pecore di suo padre, Labano. Giacobbe si

> ***L'amore riesce a superare gli ostacoli, mentre l'infatuazione finisce non appena cambiano le circostanze o arrivano i problemi. Ci vuole molto tempo per coltivare il vero amore.***
> ***— Daniella***

sentì subito attratto da lei. Come mai? Era "bella di forme e avvenente di aspetto". — Genesi 29:17, *CEI.*

Tieni presente, però, che il vero amore non si basa solo sull'aspetto fisico. Giacobbe scoprì che i pregi di Rachele andavano al di là della bellezza. Infatti la Bibbia dice che dopo non molto per Giacobbe non si trattava più di semplice attrazione: "era innamorato di Rachele". — Genesi 29:18.

Ci fu subito un lieto fine? No, la storia non era affatto finita. Il padre di Rachele fece aspettare Giacobbe *sette anni* prima di concedergliela in matrimonio. Che la cosa fosse giusta o no, l'amore di Giacobbe venne messo alla prova. Se per Giacobbe fosse stata solo infatuazione, non avrebbe aspettato così a lungo. Solo il vero amore può resistere alla prova del tempo. Come andarono le cose? La Bibbia dice: "Giacobbe lavorò al servizio di Labano per sette anni, pur di avere Rachele: gli parvero pochi giorni tanto egli l'amava". — Genesi 29:20, *PS.*

i miei prossimi obiettivi

Per capire se quello che provo è amore o infatuazione, dovrei…

✎.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Cosa puoi imparare dalla vicenda di Giacobbe e Rachele? Il vero amore dura nel tempo. Inoltre non si basa solamente sull'aspetto fisico. Un possibile coniuge potrebbe non essere una persona che trovi straordinariamente attraente. Barbara, per esempio, conobbe un ragazzo che, come lei stessa ammette, non le piaceva fisicamente. "Ma conoscendolo meglio", ricorda, "le cose cambiarono. Notai quanto Stephen si preoccupasse degli altri e mettesse i loro interessi sempre prima dei suoi. Erano queste le qualità che cercavo in un marito. Mi sentii attratta da lui e iniziai ad amarlo". Il risultato fu un matrimonio solido.

Una volta che sei abbastanza maturo da iniziare a frequentare qualcuno con l'obiettivo di sposarti, come fai a sapere se hai trovato il vero amore? Il cuore può mandarti dei segnali, ma confida nella tua mente plasmata dai princìpi della Bibbia. Non concentrarti sull'aspetto esteriore. Lascia che il legame abbia il tempo di crescere. Ricorda che spesso l'infatuazione dura poco. Il vero amore invece si rafforza col tempo e diventa "un perfetto vincolo d'unione". — Colossesi 3:14.

Se impari ad andare oltre la semplice attrazione (quello che vedi) e l'infatuazione (quello che senti) anche tu potrai trovare un amore di questo tipo. Scopri delle utili indicazioni nelle prossime tre pagine.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Supponiamo che tu abbia trovato il vero amore. Come fai a sapere se sei pronto per il matrimonio?***

CHE NE PENSI?

- **Perché Dio ci ha creati in modo che ci sentissimo così attratti dall'altro sesso?**
- **Perché molte "storie d'amore" tra adolescenti finiscono?**

tu cosa faresti?

Marco e Giulia si vedono da tre mesi e lei dice di essere perdutamente innamorata. Marco la ricopre di attenzioni… al punto di dirle come si deve vestire e con chi deve o non deve stare. L'ha sempre trattata come una principessa, almeno fino alla settimana scorsa, quando le ha dato uno schiaffo dopo averla "sorpresa" a parlare con un ragazzo.

Lui dice: ***"Giulia dovrebbe sapere che ho il terrore di perderla. Anzi il pensiero che qualcuno possa portarmela via mi manda al manicomio. Mi dispiace di averle dato uno schiaffo, ma mi dà fastidio anche il solo fatto che guardi qualcun altro. E comunque le ho chiesto scusa".***

Lei dice: ***"I miei genitori dicono che Marco cerca di manipolarmi, ma è soltanto un po' esigente. Tra l'altro, riguardo al sesso, non mi ha mai spinto a fare nulla. E poi è vero che mi ha dato uno schiaffo, cosa che non ho detto ai miei, ma in fondo stavo parlando con un altro ragazzo. Marco è fatto così: è geloso… il che a volte non mi dispiace. E comunque si è scusato e ha promesso di non farlo più".***

Ora tocca a te. Vedi qualche campanello d'allarme in questa relazione? Se sì, quale (o quali)?

✎.....

.....

Cosa dovrebbe fare Giulia?

.....

.....

Cosa faresti tu?

.....

.....

tu cosa faresti?

Fabio frequenta Alessia da due mesi e ha già avuto modo di notare quanto sia litigiosa, soprattutto con i suoi. Infatti con loro è una continua discussione e di solito è lei ad averla vinta. Ha imparato l'"arte" di non mollare mai finché alla fine i suoi non cedono per sfinimento. Tra l'altro, in un'occasione si è vantata con Fabio di tenerli in pugno.

Lui dice: ***"Alessia dice quello che pensa. Non prende ordini da nessuno, nemmeno dai suoi genitori. Suo padre a volte scoccia ed è normale che lei perda la pazienza. Ma Alessia, oltre a gridare, sa anche piangere, tenere il muso o essere molto carina: qualunque cosa pur di ottenere dai suoi quello che vuole".***

Lei dice: ***"Non mi interessa chi sei o quanto sei importante; io ti dico le cose come stanno senza tanti giri di parole. Fabio, il mio ragazzo, sa che sono fatta così. Ha visto come tratto i miei".***

Ora tocca a te. Vedi qualche campanello d'allarme in questa relazione? Se sì, quale (o quali)?

✎ .....

.....

Cosa dovrebbe fare Fabio?

.....

.....

.....

Cosa faresti tu?

.....

.....

.....

è amore o infatuazione?

Nelle seguenti dichiarazioni cerca di indovinare la parola che manca. Riempi gli spazi inserendo amore o infatuazione.

1. *"L'..... ha i paraocchi e vuole restare così com'è. Non ha nessuna intenzione di guardare in faccia la realtà". — Calvin.*

2. *"Se per piacere a tutti i costi a una ragazza da cui mi sento attratto devo cambiare personalità, allora è ....." — Thomas.*

3. *"Forse c'è qualcosa che non ti piace dell'altra persona, ma se si tratta di ..... vuoi comunque stare con lei e risolvere il problema". — Ryan.*

4. *"Quando è ....., la sola cosa che conta per te è quello che hai in comune con l'altra persona". — Claudia.*

5. *"Se è ....., non cerchi di nascondere quello che sei". — Eve.*

6. *"L'..... è una forma di egoismo. Magari ti interessa solo dire che hai il ragazzo". — Allison.*

7. *"Quando è ..... , si vedono le stranezze e i difetti ma si è disposti ad accettarli". — April.*

8. *"Quando è ....., non sai spiegare perché provi quei sentimenti, li provi e basta". — David.*

9. *"Se si tratta di ....., l'altra persona non sbaglia mai qualunque cosa faccia". — Chelsea.*

10. *"Quando è ....., non guardi le persone dell'altro sesso come facevi prima, perché provi un senso di lealtà". — Daniel.*

Risposte. Infatuazione: 1, 2, 4, 6, 8, 9. Amore: 3, 5, 7, 10.

30

Hai trovato la persona che fa per te e da che vi frequentate è passato abbastanza tempo per capire che siete innamorati. All'orizzonte vedi una felice vita a due. Eppure, arrivato a questo momento cruciale cominci a farti delle domande . . .

Siamo *davvero* pronti per il matrimonio?

ESSERE alle prese coi dubbi riguardo al matrimonio è del tutto normale, anche se si è innamorati. Molti matrimoni sono tutt'altro che felici e il numero dei

divorzi è in aumento, per cui è logico che tu voglia andarci coi piedi di piombo prima di fare un passo che ti cambierà la vita. Come fai a sapere se sei pronto per il matrimonio? Ora più che mai è il momento di smettere di sognare a occhi aperti e affrontare la realtà. Per esempio:

ILLUSIONE N. 1 **"Vivremo del nostro amore".**

La realtà. Con l'amore non si pagano le bollette né si saldano i conti in rosso. Alcuni ricercatori hanno riscontrato che il denaro è una delle maggiori cause di liti familiari e divorzi. Se non hai un concetto equilibrato del denaro puoi farti del male dal punto di vista spirituale ed emotivo e rovinare il rapporto col tuo coniuge. (1 Timoteo 6:9, 10) Quindi non rimandare l'argomento soldi a dopo il matrimonio.

La Bibbia dice: "Chi di voi volendo costruire una torre non si mette prima a sedere e non calcola la spesa?" — Luca 14:28.

Un consiglio. Parla con il tuo futuro coniuge già da ora, cioè prima del matrimonio, di come gestirete il denaro. (Proverbi 13:10) Fatevi domande del tipo: 'Come ci manterremo? Avremo lo stesso conto in banca o due conti separati? Chi di noi due si occuperà di tenere i conti e pagare le bollette?* Qual è il budget di cui potremo disporre senza doverci consultare?' È adesso il momento di smettere di ragionare da single. — Ecclesiaste 4:9, 10.

ILLUSIONE N. 2 **"Saremo una coppia perfetta perché andiamo d'accordo su tutto: non ci saranno mai contrasti".**

La realtà. Se non siete mai in disaccordo è perché probabilmente siete stati molto attenti a evitare gli argomenti che causerebbero un contrasto. Ma una volta sposati, non potrete più concedervi questo lusso. Il fatto è che tra esseri umani

* La "moglie capace" di cui si parla in Proverbi 31:10-28 assolve diverse gravose responsabilità che influiscono direttamente sul bilancio familiare. Vedi i versetti 13, 14, 16, 18 e 24.

"L'uomo lascerà suo padre e sua madre e si dovrà tenere stretto a sua moglie e dovranno divenire una sola carne". — Genesi 2:24.

imperfetti non esiste una coppia perfetta, per cui ogni tanto è inevitabile essere in disaccordo. (Romani 3:23; Giacomo 3:2) Non concentratevi solo su quanto andate d'accordo, ma osservate anche cosa succede quando non la vedete allo stesso modo. Un legame solido è formato da due persone che riconoscono di avere punti di vista diversi e si impegnano per appianare le divergenze con maturità e serenità.

La Bibbia dice: "Non andate a letto arrabbiati". — Efesini 4:26, *Contemporary English Version.*

Un consiglio. Rifletti con attenzione su come hai gestito fino a questo momento i contrasti con i tuoi genitori e i tuoi fratelli. Prepara una scheda simile a quella che si trova a pagina 93 di questo libro o a quella a pagina 221 del volume 2. Annota quali sono le cose che portano a una discussione, come reagisci e quale sarebbe una reazione migliore. Per esempio, se hai reagito a una discussione andandotene infuriato nella tua stanza e sbattendo la porta, scrivi quale potrebbe essere un modo migliore per risolvere la questione, invece di peggiorarla. Impara già da adesso a reagire in modo adeguato ai contrasti; acquisirai delle qualità indispensabili per avere un matrimonio felice.

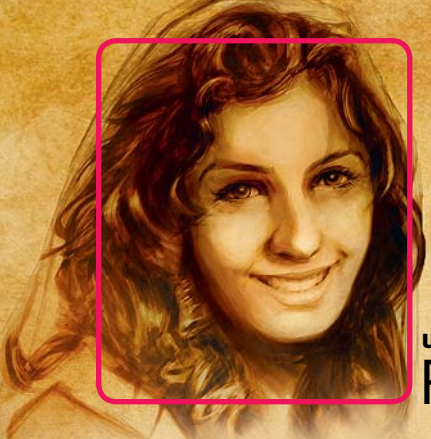
UN SUGGERIMENTO

Parla con una coppia sposata da anni. Chiedi consigli su come avere un matrimonio felice. — Proverbi 27:17.

ILLUSIONE N. 3 **"Una volta sposato, potrò appagare tutti i miei desideri sessuali".**

La realtà. Il matrimonio non ti garantisce prestazioni sessuali su richiesta, una sorta di "sex on demand". Tieni presente che tua moglie o tuo marito è un

(*Continua a pagina 218*)



UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

Rut

La vedova Rut sapeva cos'è la **lealtà.** Scelse di restare al fianco di Naomi, la sua anziana suocera, anziché tornare nella sua città a una vita più comoda. Anche se con questa decisione avrebbe avuto meno probabilità di trovare marito, Rut non pensò solo a se stessa. Per lei **l'affetto per Naomi** e **la volontà di stare col popolo di Dio** contavano di più del desiderio di sposarsi. — Rut 1:8-17.

Vorresti sposarti? Allora fai come Rut. Cerca di andare oltre quello che provi e chiediti che qualità avresti da offrire a un futuro coniuge. Per esempio, sei una persona **leale** e **altruista?** Il tuo modo di comportarti è **in armonia con i princìpi di Dio** anche quando a causa dell'imperfezione ti verrebbe spontaneo agire diversamente? Rut non era alla disperata ricerca di un marito. Tuttavia col tempo trovò **un uomo maturo** che aveva qualità simili alle sue e che soprattutto **amava Dio.** Anche per te potrebbe esserci un lieto fine come il suo.

sei pronto per sposarti?

Rispondi alle domande di queste due pagine. Puoi servirtene anche come spunto di riflessione con il tuo futuro coniuge. Consulta tutti i versetti indicati.

soldi

☐ *Che rapporto hai col denaro? — Ebrei 13:5, 6.*

☐ *In che modo ti stai già dimostrando responsabile nel gestire i soldi? — Matteo 6:19-21.*

☐ *Hai qualche debito? Se è così, cosa stai facendo per estinguerlo? — Proverbi 22:7.*

☐ *Quanto ti costerà sposarti? Ammesso che tu debba indebitarti, fino a che punto troveresti ragionevole farlo? — Luca 14:28.*

☐ *Una volta sposati, dovrete lavorare entrambi? Se sì, come adatterete i vostri rispettivi programmi e come vi organizzerete per il trasporto? — Proverbi 15:22.*

☐ *Dove andrete a vivere? Quanto ci vorrà per l'affitto, il cibo, il vestiario e altro, e come coprirete queste spese? — Proverbi 24:27.*

famiglia

☐ *Vai d'accordo con i tuoi genitori e i tuoi fratelli? — Esodo 20:12; Romani 12:18.*

☐ *Come affronti i contrasti in famiglia? — Colossesi 3:13.*

☐ *Se sei una ragazza, come dimostri di avere uno "spirito quieto e mite"? — 1 Pietro 3:4.*

☐ *Vuoi avere figli?* (*Salmo 127:3*) *In caso contrario, quali metodi di contraccezione userete?*

☐ *Se sei un ragazzo, come pensi di prendere l'iniziativa nel provvedere ai bisogni spirituali della famiglia? — Matteo 5:3.*

personalità

☐ *Lavori sodo? Come lo dimostri? — Proverbi 6:9-11; 31:17, 19, 21, 22, 27.*

☐ *Da cosa si capisce che hai spirito di sacrificio? — Filippesi 2:4.*

☐ *Se sei un ragazzo, come dimostri di saper esercitare in modo cristiano l'autorità che ti viene affidata? — Efesini 5:25, 28, 29.*

☐ *Se sei una ragazza, che prove ci sono che sai essere sottomessa all'autorità? — Efesini 5:22-24.*

(*Continua da pagina 214*)

essere umano con dei sentimenti che *devi* tenere in considerazione. E poi, in tutta sincerità, ci saranno momenti in cui tua moglie o tuo marito semplicemente non ne avrà voglia. Il fatto di essere sposato non ti dà il diritto di pretendere che i tuoi bisogni vengano soddisfatti. (1 Corinti 10:24) Che tu sia single o sposato, la capacità di padroneggiarsi è fondamentale. — Galati 5:22, 23.

La Bibbia dice: "Ciascuno di voi sappia possedere il proprio vaso [ovvero il proprio corpo] in santificazione e onore, non in concupiscenza di appetito sessuale". — 1 Tessalonicesi 4:4, 5.

Un consiglio. Rifletti attentamente sui tuoi desideri sessuali e sul concetto stesso che hai del sesso, e cerca di capire come tutto questo potrebbe influire sul tuo futuro matrimonio. Per esempio, hai l'egoistico vizio della masturbazione? Sei caduto nella trappola della pornografia? Guardi le persone del sesso opposto con desiderio? Chiediti: 'Se trovo difficile controllare i miei impulsi sessuali prima del matrimonio, riuscirò a controllarmi una volta sposato?' (Matteo 5:27, 28) Inoltre bisogna considerare un'altra questione: avevi l'abitudine di provarci un po' con tutte (o con tutti) facendoti la reputazione di una persona poco seria? Se è così, come pensi di cambiare questo atteggiamento dopo il matrimonio, quando le tue attenzioni dovranno essere rivolte a una sola persona, il tuo coniuge? — Proverbi 5:15-17.

? SAPEVI CHE...

In un matrimonio felice marito e moglie si considerano amici, sanno comunicare, risolvono i contrasti e ritengono il loro legame un'unione permanente.

ILLUSIONE N. 4 "Il matrimonio mi renderà felice".

La realtà. Di solito chi è infelice da single lo sarà anche da sposato, perché la felicità dipende più dal proprio atteggiamen-

Non tuffarti nel matrimonio se non sei sicuro di saper nuotare

to che dalle proprie circostanze. (Proverbi 15:15) Chi tende a essere pessimista di solito si concentra su quello che gli manca in una relazione e non su quello che sta già ricevendo. È molto meglio che coltivi un atteggiamento ottimista già da single. Poi, quando sarai sposato, riuscirai a far emergere il meglio di te e del tuo coniuge.

La Bibbia dice: "Meglio godere di ciò che si ha piuttosto che vivere di sogni e speranze". — Qoelet (Ecclesiaste) 6:9, *Parola del Signore.*

Un consiglio. A volte si è negativi perché si hanno delle aspettative esagerate. Scrivi su un foglio due o tre cose che ti aspetti di conseguire con il matrimonio. Poi chiediti: 'Le mie aspettative si basano più sulla fantasia che sulla realtà? Sono stato influenzato da film, serie TV e libri incentrati su storie

i miei prossimi obiettivi

Per avere un rapporto migliore con il mio futuro coniuge, la caratteristica su cui devo lavorare è…

✎.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

> ***Il matrimonio è un passo molto serio. È importante sapere bene non solo come lo stai affrontando, ma anche con chi. — Audra***

d'amore? Le aspettative che ho si basano su quello che il matrimonio può fare per me, magari guarirmi dalla solitudine, appagare il mio desiderio sessuale, acquistare punti agli occhi dei miei amici?' Se le cose stanno così, devi smettere di pensare al singolare e cominciare a pensare al plurale. Perché non scrivi due o tre cose che ti aspetti dal matrimonio e che renderanno felici entrambi?

Le illusioni sul matrimonio che abbiamo passato in rassegna possono compromettere la tua felicità coniugale. Perciò combatti questo modo di vedere le cose e comincia a pensare in modo realistico. La scheda che si trova alle pagine 216 e 217 può aiutare te e il tuo futuro coniuge mentre attendete con ansia quella che può rivelarsi una delle più grandi benedizioni della vita: un matrimonio felice. — Deuteronomio 24:5; Proverbi 5:18.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Quando una storia finisce è un po' come se morisse una parte di te. Cosa può aiutarti a guardare avanti?***

CHE NE PENSI?

- **In certi paesi un'alta percentuale di matrimoni finisce col divorzio. Secondo te perché?**
- **Che rischi ci sono a sposarsi solo per sottrarsi a una brutta situazione in famiglia?**
- **Perché nel matrimonio è importante applicare i princìpi biblici?**

31

Mi ha lasciato: come posso riprendermi?

"Ci frequentavamo da sei mesi ed eravamo amici da cinque anni. Quando decise di troncare la relazione non ebbe nemmeno il coraggio di dirmelo in faccia. Smise semplicemente di parlarmi. Ero davvero a terra. La delusione che provavo era fortissima. Continuavo a chiedermi dove avessi sbagliato". — Rachel.

LA FINE di una storia può farti crollare il mondo addosso e farti sprofondare nella disperazione. Prendi il caso di Jeff e Susan, che si sono frequentati per due anni. Durante quel periodo il sentimento che li univa diventò più forte. Nel corso della giornata Jeff mandava a Susan messaggini affettuosi. Ogni tanto le faceva un regalo per dimostrarle che l'aveva pensata. "Jeff si sforzava di ascoltarmi e di capirmi", dice Susan. "Mi faceva sentire speciale".

Dopo non molto, Jeff e Susan iniziarono a parlare di matrimonio e di dove sarebbero andati a vivere una volta sposati. Jeff aveva anche chiesto a Susan la misura per l'anello di fidanzamento. Poi, inaspettatamente, lui troncò la relazione! Susan era a pezzi. Svolgeva le attività di tutti i giorni ma si sentiva stordita. "Ero mentalmente e fisicamente esausta", dice.*

Perché fa male

Se hai vissuto una situazione simile a quella di Susan, potresti chiederti: *'Riuscirò mai a voltare pagina?'* È comprensibile che tu ti senta così. "L'amore è forte come la morte", scrisse il re Salomone. (Il Cantico dei Cantici 8:6) Essere lasciati potrebbe rivelarsi un'esperienza davvero traumatica. Anzi, c'è chi dice che quando una storia finisce è un po' come se morisse una parte di se stessi. Può anche darsi che tu stia attraversando alcune delle tipiche fasi che caratterizzano una perdita, come per esempio:

Negazione. *'Non può essere finita. Fra un paio di giorni cambierà idea'.*

Rabbia. *'Come ha potuto farmi una cosa simile? Lo odio!'*

? SAPEVI CHE...

La stragrande maggioranza delle storie fra adolescenti non porta al matrimonio, e se si arriva al matrimonio il tasso di divorzi è molto alto.

* Anche se le persone menzionate in questo capitolo sono ragazze, i princìpi trattati valgono anche per i ragazzi.

Depressione. *'Non piaccio a nessuno. Non troverò mai nessuno che mi ami'.*

Accettazione. *'Mi riprenderò. La ferita è ancora aperta, ma le cose stanno già andando meglio'.*

È bello sapere che puoi arrivare a quest'ultima fase, cioè ad accettare l'accaduto. Il tempo che dovrà passare dipende da svariati fattori, fra cui quanto siete stati insieme e a che punto della relazione vi siete lasciati. Intanto, come puoi affrontare la situazione?

UN SUGGERIMENTO

Susan, citata all'inizio del capitolo, ha preparato una lista di versetti da tenere a portata di mano per i momenti in cui i sentimenti negativi prendevano il sopravvento. Forse puoi fare anche tu lo stesso con alcuni versetti indicati in questo capitolo.

Volta pagina

Forse conosci il detto "il tempo guarisce ogni male". Può darsi che subito dopo la fine della vostra relazione queste parole ti abbiano consolato ben poco. Questo perché il tempo è solo parte della cura. Per esempio *col tempo* una ferita guarisce, ma *intanto* fa male. Devi farla smettere di sanguinare e attenuare il dolore. Devi anche evitare che faccia infezione. Lo stesso vale per una ferita emotiva. È vero, adesso stai soffrendo. Ci sono però alcune cose che puoi fare per alleviare il dolore e non lasciare che l'amarezza abbia il

Lasciarsi è come una ferita dolorosa: fa male, ma col tempo guarirà

cosa posso imparare da quello che è successo?

Ti ha detto il motivo per cui ti ha lasciato? In tal caso scrivilo qui sotto, anche se non ti sembra un motivo valido.

.....

.....

Secondo te, quali potrebbero essere altre ragioni?

.....

.....

.....

Col senno di poi, c'è qualcosa che avresti potuto fare per evitare che finisse così? Se sì, cosa?

.....

.....

.....

Dopo quello che è successo, ci sono alcuni aspetti in cui vorresti crescere ancora un po' spiritualmente o emotivamente?

.....

.....

.....

Se iniziassi un'altra storia c'è qualcosa che faresti diversamente?

.....

.....

.....

.....

“[Geova] sana quelli che hanno il cuore rotto, e fascia le loro parti dolenti”.
— Salmo 147:3.

sopravvento. Il tempo farà la sua parte ma tu devi fare la tua. Come? Prova questi suggerimenti.

● **Non tenerti tutto dentro.** Non c’è niente di male a farsi un bel pianto. Dopo tutto, la Bibbia dice che c’è “un tempo per piangere” e perfino “un tempo per fare lamento”. (Ecclesiaste 3: 1, 4) Piangere non è sintomo di debolezza. In preda all’angoscia anche Davide, un valoroso guerriero, una volta ammise: “Passo le notti nel pianto, mi trovo in un mare di lacrime”. — Salmo 6:7, *Parola del Signore* (6:6, *NM*).

● **Non trascurare la tua salute.** Un po’ di esercizio fisico e la giusta alimentazione ti aiuteranno a recuperare le energie perdute a causa del forte stress emotivo. “L’addestramento corporale è utile”, dice la Bibbia. — 1 Timoteo 4:8.

Cosa dovresti fare per avere più cura della tua salute?

✎.....

.....

.....

● **Tieni la mente occupata.** Non smettere di fare le cose che ti piacciono. E ora più che mai, non isolarti. (Proverbi 18:1) Stando insieme alle persone che ti vogliono bene potrai concentrarti su qualcosa di positivo.

Quali mete puoi prefiggerti?

.....

.....

.....

● **Confidati con Dio.** Questo potrebbe non essere facile. Dopo la fine di una storia qualcuno si sente addirittura

come se Dio gli avesse voltato le spalle e fa questo ragionamento: 'Ho pregato tanto per trovare la persona giusta, e ora guarda cos'è successo!' (Salmo 10:1) Ma non puoi pensare che Dio faccia incontrare le persone come se fosse un'agenzia matrimoniale. Di certo non è colpa sua se uno dei due non vuole che la relazione vada avanti. Una cosa è sicura: Geova *'ha cura di te'.* (1 Pietro 5:7) Perciò confidati con lui in preghiera. La Bibbia dice: "Le vostre richieste siano rese note a Dio . . . e la pace di Dio che sorpassa ogni pensiero custodirà i vostri cuori e le vostre facoltà mentali mediante Cristo Gesù". — Filippesi 4:6, 7.

Mentre lotti per superare gli strascichi emotivi che accompagnano la fine di una storia, quali cose specifiche potresti chiedere a Geova in preghiera?

✎ .....

.....

.....

i miei prossimi obiettivi

Per riprendermi dopo la fine di una storia, devo…

✎ .....

.....

Prima di cominciare a frequentare qualcun altro dovrei migliorare in questo:

.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

> ***Col passare del tempo riesci a vedere le cose in modo molto più equilibrato. Non sei più in preda alle emozioni; puoi pensare alla situazione con obiettività e iniziare a venirne fuori. Puoi anche capire meglio te stessa e cosa cerchi in un marito, e magari a cosa stare attenta per evitare che in futuro si ripeta una situazione del genere.*** — *Corrina*

Guarda avanti

Dopo aver preso un po' di tempo per sanare la ferita, faresti bene a esaminare più da vicino cosa non ha funzionato. Quando pensi sia arrivato il momento di farlo, potresti trovare utile rispondere per iscritto alle domande che si trovano nel riquadro "Cosa posso imparare da quello che è successo?" a pagina 224.

È vero che la relazione che avevi allacciato non è andata a finire come speravi, ma ricorda questo: anche se nel bel mezzo di una tempesta è normale soffermarsi solo sul cielo nero e sulla pioggia battente, alla fine smette di piovere e torna il sereno. Le ragazze menzionate in questo capitolo hanno riscontrato che, col tempo, si può voltare pagina. Per te potrà essere lo stesso.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Cosa puoi fare per proteggerti dai predatori sessuali?***

CHE NE PENSI?

- **Quello che è accaduto ti ha insegnato qualcosa su di te?**
- **Ti ha insegnato qualcosa sull'altro sesso?**

Ogni anno le vittime di stupri o altri abusi sessuali sono milioni e dalle statistiche emerge che uno dei principali bersagli sono i giovani. Per esempio si calcola che negli Stati Uniti circa la metà delle vittime di stupro lo ha subìto quando aveva meno di 18 anni. Dato che si tratta di un fenomeno in aumento, è fondamentale affrontare questo soggetto.*

32

Come posso proteggermi dai predatori sessuali?

"Prima che potessi rendermi conto di cosa stava accadendo mi ha afferrato e gettato a terra. Ho tentato in tutti i modi di fermarlo. Ho tirato fuori il mio spray al peperoncino, ma lui me l'ha fatto cadere. Ho cercato di gridare ma non mi usciva la voce. Mi sono difesa a spintoni, calci, pugni e graffi. Quando però ho sentito la lama del coltello non ho avuto più la forza di fare nulla". — Annette.

OGGI il numero dei predatori sessuali sta aumentando vertiginosamente e spesso nel loro mirino finiscono i giovani. Alcune ragazze, come Annette, vengono aggredite da uno sconosciuto. Altre sono vittime di una persona che conoscevano. È quanto è successo a Natalie, che all'età di 10 anni ha subìto abusi sessuali da parte di un adolescente suo vicino di casa. "Avevo paura e mi vergognavo, per questo all'inizio non l'ho detto a nessuno", racconta.

* Questo capitolo è rivolto alle ragazze, ma i princìpi trattati valgono anche per i ragazzi.

Spesso le molestie sui giovani avvengono in ambito familiare. “Dai 5 ai 12 anni mio padre ha abusato di me”, racconta una donna che si chiama Carmen. “Alla fine, quando avevo 20 anni, l’ho affrontato. Lui ha detto che gli dispiaceva, ma pochi mesi dopo mi ha sbattuto fuori di casa”.

Oggi gli abusi sessuali da parte di un conoscente, un amico o un familiare sono purtroppo molto comuni.* Ciò nonostante, maltrattamenti e violenze ai danni di bambini e adolescenti non sono nulla di nuovo. Atti così deplorevoli venivano compiuti anche ai tempi in cui fu scritta la Bibbia. (Gioele 3:3; Matteo 2:16) Oggi viviamo in tempi difficili. Molti non hanno “affezione naturale” e non è insolito che ragazze (e anche ragazzi) diventino oggetto di abusi. (2 Timoteo 3:1-3) Anche se non ci sono misure in grado di garantire la sicurezza in modo assoluto, puoi fare molto per proteggerti. Ecco alcuni consigli.

Stai in guardia. Quando cammini per strada fai attenzione a quello che succede intorno a te e guardati alle spalle. Alcune zone sono notoriamente pericolose, soprattutto di notte. Per quanto ti è possibile, cerca di evitare questi luoghi o assicurati di non andarci da sola. — Proverbi 27:12.

Non mandare messaggi ambigui. Non metterti a flirtare e non vestirti in modo provocante. Potresti dare l’impressione che non ti dispiacerebbe un approccio di tipo sessuale, o che perlomeno non ti opporresti. — 1 Timoteo 2:9, 10.

Stabilisci dei limiti. Se stai frequentando qualcuno, parlate insieme di quale comportamento sarebbe appropriato tenere e quale no.# Una volta stabiliti questi limiti, evita le situazioni che potrebbero esporti al rischio di subire violenze. — Proverbi 13:10.

Abbi il coraggio di dire di no. Non è assolutamente

---

* A volte si registrano casi in cui una ragazza viene violentata, o indotta con l’assunzione di alcol o droga ad avere rapporti sessuali, da qualcuno con cui aveva deciso di uscire o passare la serata. Per questo fenomeno è stata coniata l’espressione *date rape*.

Per ulteriori informazioni, vedi il volume 2, capitolo 4.

“se mi amassi . . . ”

C’è un tipo di predatore che non costringe una ragazza a fare sesso con la forza, ma fa astutamente leva sui suoi sentimenti. Si serve di frasi del tipo “lo fanno tutti”, “nessuno lo verrà mai a sapere” o, come menzionato nel capitolo 24 di questo libro, “se mi amassi lo faresti”. Se un ragazzo vuole farti credere che sesso e amore siano la stessa cosa, non cascarci. Chiunque la pensa così si preoccupa solo di sé. Non gli importa nulla di te. Un uomo che ti vuole veramente bene, invece, non metterà i suoi interessi al di sopra dei tuoi e si dimostrerà abbastanza forte da sostenere le norme morali di Dio. (1 Corinti 10:24) Un uomo del genere non considera le ragazze degli oggetti sessuali, ma tratta “le giovani come sorelle con ogni castità”. — 1 Timoteo 5:1, 2.

sbagliato dire con decisione: “Smettila!” o “Non mi toccare!” Non trattenerti per paura di perdere il tuo ragazzo. Se dovesse lasciarti per questo, non sarebbe una grande perdita. In fondo meriti un uomo vero, che rispetti il tuo corpo e i tuoi princìpi.

Non abbassare la guardia quando sei on-line. Non fornire mai dati personali e non postare foto che potrebbero far capire dove abiti.* Se ricevi un messaggio esplicito dal punto di vista sessuale, la migliore reazione è non rispondere. Nella maggioranza dei casi il silenzio neutralizza i predatori on-line.

SAPEVI CHE . . .

Negli Stati Uniti, in più del 90 per cento dei casi di reati sessuali ai danni di minori la vittima conosceva l’aggressore.

Applicando questi consigli

* Per ulteriori informazioni, vedi il volume 2, capitolo 11.

"Negli ultimi giorni ci saranno tempi difficili. Poiché gli uomini saranno amanti di se stessi, . . . senza affezione naturale, . . . senza padronanza di sé, fieri, senza amore per la bontà". — 2 Timoteo 3:1-3.

puoi essere meno vulnerabile a eventuali attacchi. (Proverbi 22:3) A essere sinceri, però, potresti trovarti in circostanze sulle quali non puoi intervenire più di tanto. Per esempio, può darsi che non sempre avrai la possibilità di spostarti con qualcuno o di evitare una zona pericolosa. Potresti addirittura vivere in una zona del genere.

Forse sai per esperienza che nonostante tutti i tentativi di evitare guai le cose spiacevoli accadono. Come Annette, menzionata all'inizio del capitolo, potresti essere stata presa alla sprovvista e con la forza. Oppure, come Carmen, può darsi che tu sia stata vittima di abusi quand'eri piccola, e quindi in balia della situazione o addirittura incapace di comprendere del tutto cosa stesse accadendo. Come puoi affrontare i sensi di colpa che spesso tormentano chi è stato vittima di abusi sessuali?

Come affrontare i sensi di colpa

Annette lotta ancora con i sensi di colpa per quello che le è successo. "Sono il peggior nemico di me stessa", dice. "Nella mia mente continuo a rivivere quella notte. Mi sento come se non avessi fatto tutto il possibile per respingerlo. Ma dopo essere stata ferita col coltello sono rimasta paralizzata dalla paura. Non sono più riuscita a fare niente, ma sento che avrei dovuto".

Anche Natalie è tormentata dai sensi di colpa. "Non avrei

UN SUGGERIMENTO

Se sei stata vittima di abusi sessuali, tieni a portata di mano un elenco di versetti che possono darti conforto. Eccone alcuni: Salmo 37:28; 46:1; 118:5-9; Proverbi 17:17; Filippesi 4:6, 7.

“Trovare il coraggio di parlare degli abusi subiti è davvero difficile, ma è la cosa migliore da fare. Permette di liberarsi dalla tristezza e dalla rabbia, e di riprendersi.” — Natalie

dovuto fidarmi così tanto”, spiega. “I miei genitori avevano stabilito che io e mia sorella potevamo andare a giocare fuori solo se eravamo insieme, ma io non li ho ascoltati. Per questo credo di aver dato al mio vicino l’opportunità di farmi del male. Quello che è successo ha segnato la mia famiglia e mi sento responsabile per tutto il dolore che ho causato. È questo che mi fa stare peggio”.

Come puoi affrontare i sensi di colpa se ti senti come Annette o Natalie? Per prima cosa non dimenticare che hai subìto una violenza e quindi non eri consenziente. Alcuni minimizzano citando luoghi comuni come “i maschi sono maschi” e lasciando intendere che in fondo chi ha subìto uno stupro se l’è cercata. Ma nessuno va in cerca di una cosa del genere. Se sei stata vittima di un gesto così ignobile, *non hai nessuna colpa.*

Naturalmente dirlo è facile; esserne convinti è un’altra cosa. C’è chi tiene sepolto dentro di sé quello che è successo ed è angosciato da sensi di colpa e altri sentimenti negativi. Francamente, però, a chi fa più comodo che la cosa passi sotto silenzio? Alla vittima o allo stupratore? Prendi in considerazione l’idea di parlarne: lo devi a te stessa.

Parlane

La Bibbia dice che Giobbe, un uomo giusto, in preda a sentimenti angoscianti esclamò: “Darò certamente sfogo alla mia preoccupazione circa me stesso. Parlerò, sì, nell’amarezza della mia anima!” (Giobbe 10:1) Facendo questo potresti sentirti meglio. Parla dell’accaduto a una persona di cui ti fidi. Col tempo puoi riuscire a elaborare il trauma e provare sollievo dall’angoscia.

Se appartieni alla congregazione cristiana, è importante che parli di quanto ti è successo agli anziani. Le parole confortanti di un amorevole pastore possono rassicurarti del fatto che, come vittima di uno stupro, non sei stata contaminata dal peccato commesso da qualcun altro. Annette ha provato proprio questo sollievo: "Ne ho parlato con una cara amica e lei mi ha incoraggiato a rivolgermi agli anziani cristiani della congregazione. Sono felice di averlo fatto. Mi hanno dedicato del tempo in diverse occasioni e mi hanno detto proprio quello che avevo bisogno di sentire, e cioè che quanto era successo non era colpa mia. Non avevo *nessuna* colpa".

Dopo un abuso, il fardello emotivo può essere troppo pesante da portare da sola; chiedi aiuto aprendoti con qualcuno

i miei prossimi obiettivi

Quando provo dei sensi di colpa per quello che è successo, dovrei…

✎.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

Se riesci a parlare di quanto ti è accaduto e a tirare fuori quello che provi puoi impedire alla rabbia e al risentimento di logorarti. (Salmo 37:8) Forse per la prima volta dopo anni puoi anche provare un po' di sollievo. Dopo aver parlato ai propri genitori dell'abuso subìto, Natalie si è sentita meglio. "Mi sono stati vicino", dice. "Mi hanno incoraggiato a parlarne. Questo mi ha aiutato ad attenuare la tristezza e la rabbia che mi portavo dentro". Natalie ha trovato conforto anche nella preghiera. "Parlare con Dio mi ha aiutato", spiega, "soprattutto nei momenti in cui non riuscivo ad aprirmi con nessun altro. Quando prego posso esprimermi liberamente. La preghiera mi dà un vero senso di pace e serenità".*

Anche tu puoi riscontrare che c'è "un tempo per guarire". (Ecclesiaste 3:3, *Nuova Riveduta*) Affidati ad amici in grado di darti il sostegno necessario, come gli anziani, che vengono paragonati a "un luogo per riparare dal vento e un nascondiglio dal temporale". (Isaia 32:2) Prenditi cura di te sotto il profilo sia fisico che emotivo. Concediti il necessario riposo. Soprattutto, confida nell'Iddio di ogni conforto, Geova, che ben presto porterà un nuovo mondo dove "i malfattori stessi saranno stroncati, ma quelli che sperano in Geova sono coloro che possederanno la terra". — Salmo 37:9.

* A volte chi è stato vittima di abusi cade in una grave depressione. In questi casi può essere consigliabile rivolgersi a un medico. Per ulteriori informazioni su come affrontare i sentimenti negativi, vedi i capitoli 13 e 14 di questo libro.

CHE NE PENSI?

- **Perché è utile parlare degli abusi subiti?**
- **Cosa potrebbe accadere, a te o a qualcun altro, se lasciassi passare la cosa sotto silenzio?**

le mie riflessioni

*Scrivi tre norme di condotta a cui hai deciso di attenerti. Scrivi anche perché ritieni che sia giusto seguire ognuna di queste norme.**

1.

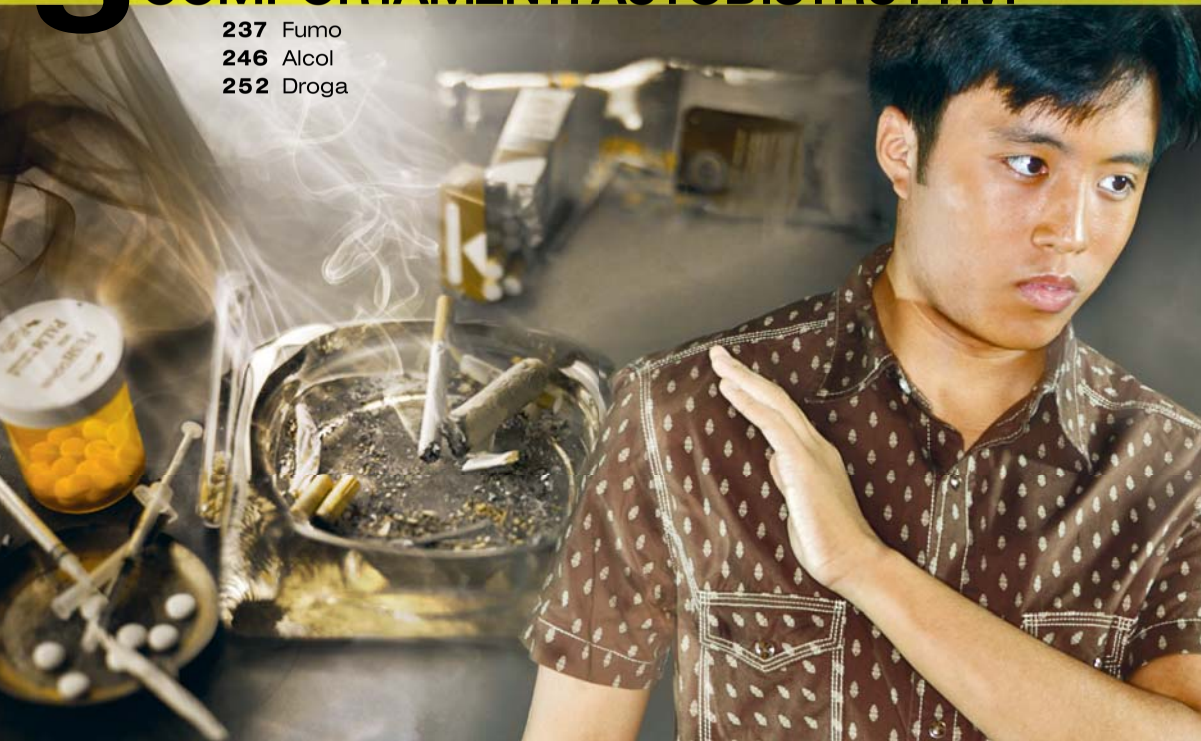
2.

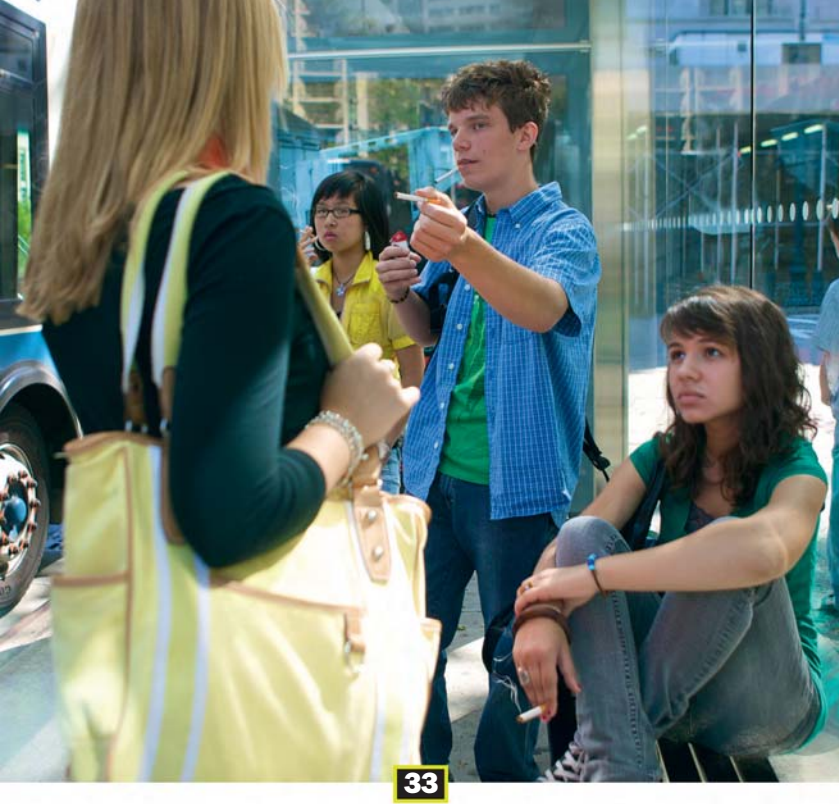
3.

* Ecco un esempio: "Non farò sesso prima del matrimonio e ritengo che questo sia il modo di agire migliore perché… ". Assicurati che quello che scrivi rispecchi le *tue* norme morali, non quelle di qualcun altro.

5 COMPORTAMENTI AUTODISTRUTTIVI

237 Fumo
246 Alcol
252 Droga





33

Cosa dovrei sapere sul fumo?

Leggi le affermazioni che seguono e spunta quelle in cui ti riconosci.

- ❑ Sono un tipo curioso
- ❑ Sono stressato
- ❑ Vorrei sentirmi accettato
- ❑ Ci tengo alla linea

SE HAI spuntato almeno una delle voci alla pagina precedente, hai qualcosa in comune con i tuoi coetanei che fumano o hanno pensato di iniziare.* Esaminiamo le varie voci.

Soddisfare la curiosità. "Volevo sapere com'era, e così ho preso una sigaretta da una mia compagna di scuola e sono andata a fumarmela". — Tracy.

Affrontare lo stress e sentirsi accettati. "A scuola i ragazzi dicevano: 'Ho assolutamente bisogno di una sigaretta', e dopo aver fumato: 'Ah, ci voleva proprio!' Quando mi sentivo stressata, anch'io avrei voluto fumare". — Nikki.

Controllare il peso. "Certe ragazze fumano per restare magre: è molto più facile che fare la dieta!" — Samantha.

Se stai per accendere la prima sigaretta, o la prossima, aspetta un attimo. Non fare la fine del pesce che abbocca all'amo. È vero che quel pesce prova qualche attimo di piacere, ma il prezzo che paga è altissimo. Cerca invece di seguire i consigli che dà la Bibbia e usa le tue "chiare facoltà di pensare". (2 Pietro 3:1) Prova a rispondere alle seguenti domande.

Cosa sai veramente sul fumo?

	Vero o falso?
a. Il fumo riduce lo stress.	❑ Vero ❑ Falso
b. Non mi fa male perché lo butto quasi tutto fuori.	❑ Vero ❑ Falso
c. Comincerò a risentirne solo a una certa età.	❑ Vero ❑ Falso
d. Se fumo piacerò di più alle ragazze (o ai ragazzi).	❑ Vero ❑ Falso
e. Se fumo ci rimetto solo io.	❑ Vero ❑ Falso
f. A Dio non importa se fumo.	❑ Vero ❑ Falso

* Anche se in questo capitolo si parla del fumo di sigarette, i problemi e i pericoli menzionati si riferiscono anche al masticare tabacco.

Come il pesce che abbocca all'amo, il fumatore prova qualche attimo di piacere, ma il prezzo che paga è altissimo

Risposte

a. ***Falso.*** Anche se il fumo allevia temporaneamente lo stress legato ai sintomi di astinenza, i ricercatori hanno scoperto che in effetti la nicotina aumenta i livelli di ormoni legati allo stress.

b. ***Falso.*** Alcuni studi indicano che l'organismo trattiene oltre l'80 per cento delle particelle prodotte dal fumo delle sigarette.

c. ***Falso.*** Anche se i rischi aumentano con l'aumentare delle sigarette, certi effetti sono immediati. Ad alcuni basta una sigaretta per sviluppare una dipendenza. La capacità polmonare comincia a ridursi ed è probabile che si manifesti una tosse cronica. La pelle invecchia precocemente. Il fumo aumenta il rischio di avere disfunzioni sessuali, attacchi di panico e di cadere in depressione.

d. ***Falso.*** Il ricercatore Lloyd Johnston ha scoperto che gli adolescenti che fumano risultano "meno attraenti per la grande maggioranza delle persone del sesso opposto".

e. ***Falso.*** Il fumo passivo uccide migliaia di persone ogni

SAPEVI CHE...

Il tabacco non da fumo, ad esempio quello da masticare, può rilasciare più nicotina delle sigarette e contiene circa 25 composti cancerogeni che aumentano il rischio di tumore della gola e della bocca.

> ***Quando mi offrono una sigaretta sorrido e dico: 'No, grazie, non voglio che mi venga un cancro'.*** — ***Alana***

anno. Farà male ai tuoi familiari, ai tuoi amici e perfino al tuo cane o al tuo gatto.

f. ***Falso.*** Chi vuole piacere a Dio deve purificarsi da "ogni contaminazione di carne". (2 Corinti 7:1) Indubbiamente il fumo danneggia l'organismo. Se decidi di 'contaminarti' facendo del male a te stesso e agli altri attraverso il tabacco, non puoi essere amico di Dio. — Matteo 22:39; Galati 5:19-21.

Come dire di no

Allora cosa puoi fare se qualcuno ti offre una sigaretta? In molti casi è sufficiente dire con fermezza: "No, grazie, non fumo". Se la persona insiste o si mette a prenderti in giro, tieni presente che non può obbligarti. Potresti dire:

- "Mi sono informato sui rischi e ho deciso che non fa per me".
- "Ho importanti progetti per il futuro, tra cui respirare".
- "Mi stai forse negando il diritto di decidere con la mia testa?"

Ad ogni modo, come i ragazzi citati all'inizio di questo capitolo, potresti accorgerti che le pressioni più grandi sono quelle che ti crei tu stesso. Se è così, combattile riflettendo sulle seguenti domande.

- 'Fumare ha davvero dei vantaggi? Per esempio, se decido di fumare solo per essere accettato dagli altri, riuscirò a essere parte del gruppo pur non avendo molto altro in comune con quelle persone? Voglio veramente entrare nel giro di persone a cui non importa nulla della mia salute?'
- 'Quanto mi costerà il fumo in termini di denaro, salute e rispetto da parte degli altri?'

marijuana: fa davvero così male?

"C'è chi dice che fumare marijuana sia un modo per evadere dai problemi e che non abbia nessun effetto collaterale", afferma Ellen, che vive in Irlanda. Hai già sentito frasi del genere? Allora cerchiamo di sfatare alcuni luoghi comuni.

Luogo comune. ***La marijuana non fa male.***

La realtà. Ecco gli effetti a lungo termine, accertati o da accertare, della marijuana: deficit nella memoria, capacità di apprendimento danneggiate, indebolimento del sistema immunitario, nonché salute sessuale compromessa sia nell'uomo che nella donna. Il consumo di marijuana può inoltre indurre stati d'ansia, psicosi e paranoia. Nei bambini nati da consumatrici abituali di marijuana si riscontrano maggiore frequenza di disturbi comportamentali, calo di attenzione e maggiore difficoltà nel prendere decisioni.

Luogo comune. ***Fumare marijuana fa meno male che fumare sigarette.***

La realtà. In paragone al fumo del tabacco, il fumo della marijuana può depositare quattro volte più catrame nelle vie respiratorie e immettere nel torrente sanguigno cinque volte più monossido di carbonio. Cinque spinelli possono rilasciare la stessa quantità di sostanze cancerogene di un intero pacchetto di sigarette.

Luogo comune. ***La marijuana non dà dipendenza.***

La realtà. Alcuni adolescenti con problemi psicologici o emotivi possono sviluppare velocemente dipendenza dalla marijuana. Altri possono diventarne dipendenti dopo un uso prolungato. Inoltre, certi studi indicano che gli adolescenti che fumano marijuana corrono un rischio molto maggiore di usare altre droghe, come la cocaina.

UN SUGGERIMENTO

Non accampare scuse. Evita ragionamenti del tipo "faccio solo un tiro". Quando ci si giustifica in questo modo di solito si finisce con l'avere una ricaduta. — Geremia 17:9.

● 'Vorrei davvero sacrificare la mia amicizia con Dio per una sigaretta?'

E se hai già preso il vizio? Cosa puoi fare per liberartene?

Come smettere

1. Devi esserne convinto. Scrivi le ragioni che hai per smettere e di tanto in tanto rileggi quello che hai scritto. Il desiderio di mantenerti puro agli occhi di Dio può essere un forte incentivo. — Romani 12:1; Efesini 4:17-19.

2. Chiedi aiuto. Se finora hai fumato di nascosto, è arrivato il momento di parlarne. Fai sapere che hai intenzione di smettere e fatti aiutare. Se desideri servire Dio, chiedi il suo aiuto in preghiera. — 1 Giovanni 5:14.

3. Fissa una data. Concediti due settimane di tempo, o anche meno, e scrivi sul calendario il giorno in cui hai deciso di smettere. Fai sapere alla tua famiglia e ai tuoi amici che da quel giorno non fumerai più.

4. Fai pulizia. Prima che arrivi il giorno fatidico, controlla che non siano rimaste delle sigarette nella tua stanza, nell'au-

i miei prossimi obiettivi

Se un mio compagno di scuola insiste per farmi fumare, dovrei…

✎ .....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

"Liberiamoci da tutto quel che ci sporca . . . nel corpo". — 2 Corinti 7:1, *Parola del Signore.*

to o nei vestiti. Sbarazzati anche di accendini, fiammiferi e portacenere.

5. Preparati a gestire i sintomi dell'astinenza. Bevi molta acqua o succhi di frutta e concediti maggiore riposo. Tieni presente che i disagi sono *temporanei*, mentre i benefici sono *permanenti*.

6. Evita le tentazioni. Stai alla larga da luoghi e situazioni in cui saresti tentato di fumare. Forse dovrai anche smettere di stare in compagnia di persone che fumano. — Proverbi 13:20.

Non farti imbrogliare

Ogni anno nel mondo le industrie del tabacco spendono miliardi di dollari in pubblicità. Qual è il loro target principale? Un documento redatto da una compagnia del tabacco dice: "Gli adolescenti di oggi sono i potenziali clienti di domani".

Vuoi farti spillare soldi dai magnati del tabacco? Non cascarci! Né loro, né i tuoi coetanei che fumano hanno a cuore i tuoi interessi. Non ascoltarli; ascolta invece i consigli che si trovano nella Bibbia e impara "per il tuo beneficio". — Isaia 48:17.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***I tuoi amici insistono per farti bere? Scopri perché devi conoscere i tuoi limiti.***

CHE NE PENSI?

- **Perché potresti essere tentato di fumare pur conoscendo i rischi?**
- **Perché sei convinto che fumare sia una cattiva idea?**

gli effetti del tabacco

Probabilmente avrai notato che a pubblicizzare le sigarette sono di solito persone in gran forma. Confronta quelle immagini con gli effetti che il fumo ha realmente sull'organismo.

Bocca e gola. Può causare il tumore

Tumore della lingua

Cuore. Indurendo e restringendo le arterie, priva il cuore di ossigeno e aumenta fino a quattro volte il rischio di cardiopatie

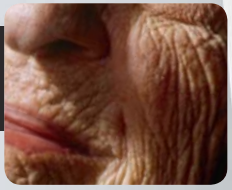
Ostruzione delle arterie

Polmoni. Distrugge gli alveoli polmonari, infiamma le vie respiratorie e aumenta fino a 23 volte il rischio di sviluppare un tumore del polmone

Polmone di un fumatore

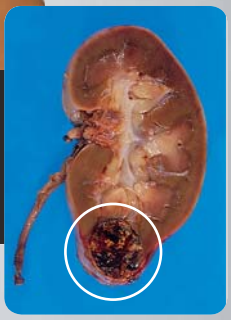
Cervello. Aumenta anche di quattro volte il rischio di essere colpiti da ictus

Pelle. Può causare invecchiamento precoce



Denti. Causa ingiallimento

Reni. Causa il tumore



Stomaco. Causa il tumore

Pancreas. Causa il tumore

Vescica. Causa il tumore

34

Che c'è di male nel *binge drinking?*

Come risponderesti a queste domande?

Alcuni tuoi coetanei praticano il "binge drinking"? ❑ Sì ❑ No

I tuoi coetanei hanno mai insistito per farti bere? ❑ Sì ❑ No

Sei mai stato coinvolto nel "binge drinking"? ❑ Sì ❑ No

CHE cos'è il *binge drinking?* Alcuni lo definiscono semplicemente bere per ubriacarsi. In modo più specifico, un rapporto dell'Istituto Nazionale americano contro gli Abusi Alcolici e l'Alcolismo ha detto che il *binge drinking* "di solito è definito consumo di cinque o più bicchieri di fila per gli uomini e di quattro o più bicchieri di fila per le donne".

Se l'idea di eccedere nel bere ti attira non sei il solo. Molti ragazzi esagerano con l'alcol.* Ma chiediti: 'Conosco veramente i motivi per cui mi va di bere e gli effetti che l'alcol può avere su di me?' Per esempio, come risponderesti a queste domande? Spunta le tue risposte e poi confrontale con la realtà dei fatti.

a. Gli adolescenti bevono solo perché a loro piace l'alcol. ❑ Vero ❑ Falso

b. Essendo giovani e in salute, gli adolescenti risentono meno dell'abuso di alcol rispetto agli adulti. ❑ Vero ❑ Falso

c. Il "binge drinking" non ha mai ucciso nessuno. ❑ Vero ❑ Falso

d. La Bibbia condanna il consumo di alcolici. ❑ Vero ❑ Falso

e. Il "binge drinking" può avere al massimo qualche conseguenza sulla salute. ❑ Vero ❑ Falso

a. Gli adolescenti bevono solo perché a loro piace l'alcol. **— Falso.** In un sondaggio condotto in Australia il 36 per cento dei ragazzi intervistati ha detto di bere soprattutto per essere accettato dagli altri, mentre in uno condotto negli Stati Uniti il 66 per cento ha dichiarato di bere a motivo dell'insistenza dei coetanei. Tuttavia, più della metà degli intervistati ha anche ammesso di bere per cercare di dimenticare i problemi.

---

* Vedi il riquadro *"Binge drinking:* chi lo pratica?", a pagina 249.

‘L’ubriacone si ridurrà in povertà’.
— Proverbi 23:21.

***b. Essendo giovani e in salute, gli adolescenti risentono meno dell’abuso di alcol rispetto agli adulti.* — Falso.** “Secondo le ultime ricerche i ragazzi che bevono troppo scherzano col fuoco”, dice un articolo della rivista *Discover*. Perché? “Potrebbero compromettere in maniera significativa le loro capacità mentali”, spiega l’articolo.

Il consumo continuo di alcol è anche messo in relazione con aumento di acne, comparsa prematura delle rughe, aumento di peso, dipendenza dall’alcol e tossicodipendenza. Può anche danneggiare il sistema nervoso, il fegato e il cuore.

***c. Il “binge drinking” non ha mai ucciso nessuno.* — Falso.** Quando si ingeriscono dosi eccessive di alcol la quantità di ossigeno che arriva al cervello diminuisce, con il rischio di compromettere le funzioni vitali. Fra i sintomi ci sono vomito, incoscienza e respiro corto o irregolare. In certi casi si arriva alla morte.

***d. La Bibbia condanna il consumo di alcolici.* — Falso.** La Bibbia non condanna l’alcol, né è contraria al fatto che i giovani si divertano. (Salmo 104:15; Ecclesiaste 10:19) Ovviamente bisogna rispettare le leggi del paese in cui si vive in merito al consumo di alcol. — Romani 13:1.

La Bibbia, però, mette in guardia contro *l’abuso* di alcolici. “Il vino è schernitore, la bevanda inebriante è tumultuosa,

SAPEVI CHE...

Secondo uno studio condotto negli Stati Uniti, “chi praticava spesso il *binge drinking* aveva otto volte più probabilità di saltare le lezioni, restare indietro con i compiti, farsi male e danneggiare la proprietà altrui rispetto a chi non lo praticava”.

binge drinking: chi lo pratica?

Secondo una ricerca condotta su studenti delle scuole superiori di Inghilterra, Scozia e Galles, "fino a un quarto dei ragazzi fra i 13 e i 14 anni hanno detto di essersi scolati almeno cinque bicchieri di alcolici in una volta". Circa la metà di tutti i quindicenni e sedicenni intervistati ha detto di aver fatto lo stesso. In Italia, secondo un recente sondaggio della Doxa, circa il 70 per cento dei giovani tra i 13 e i 24 anni ha dichiarato di fare uso di alcol (il 48,5 per cento regolarmente). Il 20,4 per cento dei ragazzi e l'8,6 per cento delle ragazze hanno ammesso di aver fatto esperienze recenti di *binge drinking*. Da uno studio è emerso che in Australia sono più le ragazze dei ragazzi ad avere il problema del *binge drinking,* bevendo da 13 a 30 bicchieri di fila!

e chiunque ne è sviato non è saggio", dice Proverbi 20:1. L'alcol può fare agire in modo sconsiderato. All'inizio può dare una sensazione di piacere, ma se si esagera "morde proprio come un serpente", causando una marea di problemi. — Proverbi 23:32.

***e. Il "binge drinking" può avere al massimo qualche conseguenza sulla salute.* — Falso.** Se ti ubriachi puoi esporti facilmente a un'aggressione, e perfino a uno stupro. Nello stesso tempo facendo cose che da sobrio non faresti mai, potresti anche rappresentare un pericolo per gli altri. La Bibbia avverte che se bevi troppo "sragionerai e dirai parole sconnesse". (Proverbi 23:33, *Parola del Signore* [*PS*])

UN SUGGERIMENTO

Individua i motivi che ti spingono a bere e poi pensa a come puoi divertirti o rilassarti in modo più sano.

“Quando i compagni di scuola mi invitano a bere, io rispondo che non ho bisogno dell’alcol per divertirmi.” — Mark

In pratica, farai la figura dello stupido. Altre dolorose conseguenze possono essere amicizie infrante, scarso rendimento a scuola e sul lavoro, fedina penale sporca e seri problemi economici. — Proverbi 23:21.

Ancora più grave è il danno spirituale che ne deriva. Geova Dio desidera che tu lo serva con “tutta la tua mente”, non con la mente annebbiata dall’alcol. (Matteo 22:37) La Parola di Dio condanna non solo le “ubriachezze” ma anche i “bagordi”. (1 Pietro 4:3, *PS*) Perciò praticare il *binge drinking* va contro la volontà del Creatore e ti impedirà di stringere un’intima amicizia con lui.

Cosa farai?

Quando si tratterà di decidere se bere o no ti limiterai a seguire la corrente? La Bibbia dice: “Non sapete che, se continuate a presentarvi a qualcuno come schiavi per ubbidirgli, siete suoi schiavi perché gli ubbidite?” (Romani 6:16) Vuoi veramente diventare schiavo dell’alcol e una pedina nelle mani dei tuoi coetanei?

i miei prossimi obiettivi

Se i miei coetanei vogliono farmi esagerare con l’alcol, risponderò così:

✎ .....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....

L'alcol può mordere come un serpente

Cosa devi fare se sei caduto nella trappola del *binge drinking?* Fatti aiutare subito parlandone con tuo padre o tua madre o con un amico maturo. Rivolgiti a Geova Dio in preghiera e supplicalo di aiutarti. Dopo tutto, egli è "un aiuto che si può trovare prontamente durante le angustie". (Salmo 46:1) Dato che spesso chi eccede nel bere o beve senza rispettare quanto previsto dalla legge lo fa perché è condizionato dagli amici, forse dovresti fare dei cambiamenti sostanziali nella scelta delle amicizie.* Non sarà facile, ma con l'aiuto di Geova puoi riuscirci.

* Per ulteriori informazioni, vedi i capitoli 8 e 9 di questo libro e il capitolo 15 del volume 2.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***La tossicodipendenza si può vincere. Scopri come.***

CHE NE PENSI?

- **Perché i ragazzi vogliono includere altri quando esagerano con l'alcol?**
- **Se bevi molto piacerai di più alle ragazze (o ai ragazzi)? Perché?**

35

Come posso smettere di drogarmi?

SEI schiavo della droga? Probabilmente sai che la droga ti danneggia la mente e il fisico. Forse hai anche cercato di smettere ma poi ci sei ricascato. Se è così, non disperare. Diversi ce l'hanno fatta e puoi farcela anche tu. Vediamo come tre persone con storie diverse sono riuscite a venirne fuori.

NOME *Marta*

IL MIO BACKGROUND Quando sono nata mia madre non era sposata e così io e mia sorella siamo cresciute senza un padre. Sin da quando avevo 12 anni iniziai a frequentare le discoteche con mia zia, che amava ballare. Ero un tipo molto socievole e ben presto mi ritrovai con persone che avevano brutte abitudini. A 13 anni feci le mie prime esperienze con la droga. Di lì a poco cominciai a fare uso di cocaina. All'inizio mi piaceva, ma dopo un po' arrivarono le allucinazioni e tutto mi faceva paura. Poi, quando gli effetti della droga svanivano, mi affollavano la mente pensieri suicidi. Volevo smettere di drogarmi ma mi mancava la forza di volontà.

COME HO FATTO A USCIRNE Iniziai a pensare a Dio e qualche volta andavo anche in chiesa. Ma questo mi faceva sentire ancora più scoraggiata. A 18 anni andai a vivere con quello che all'epoca era il mio ragazzo e avemmo un figlio. Il fatto di avere un bambino mi fece desiderare ancora di più di cambiare vita. Un'amica che avevo perso di vista si trasferì proprio nella casa di

> ***Seguire le elevate norme della Bibbia mi ha fatto scoprire la felicità e ha dato un senso alla mia vita.*** — ***Marta***

fronte alla mia. Mi venne a trovare e mi chiese come stavo. Le raccontai tutto. Lei mi disse che era diventata testimone di Geova e si offrì di studiare la Bibbia con me, e io accettai.

Scoprii che il mio modo di vivere non piaceva a Dio e che dovevo smettere di drogarmi e di fumare. Ma la droga mi teneva in pugno. Imploravo Geova Dio diverse volte al giorno di aiutarmi a smettere. Volevo piacergli. (Proverbi 27:11) Studiavo la Bibbia e frequentavo i testimoni di Geova da sei mesi quando trovai la forza di smettere. Ora la mia vita ha davvero un senso. Prima ero sempre depressa ma adesso le cose sono cambiate. All'interno della congregazione cristiana ho conosciuto un uomo meraviglioso e l'ho sposato. Ho cresciuto mio figlio secondo i princìpi biblici. Sono davvero grata a Geova di aver ascoltato le mie preghiere e di avermi aiutato.

NOME *Marcio*

IL MIO BACKGROUND Sono cresciuto nella periferia di Santo André, una città molto popolata dello stato di São Paulo, in Brasile. Iniziai presto a fumare, drogarmi e rubare. Diversi miei amici erano coinvolti in furti d'auto e spaccio di droga. Uno di loro regalava droga ai ragazzi della nostra zona, così quando sviluppavano la dipendenza dovevano andare da lui a comprarla.

Il nostro quartiere era sempre pattugliato dalla polizia. Fui arrestato diverse volte per reati minori e una volta perché sospettato di traffico di droga.

SAPEVI CHE...

La droga può modificare le strutture cerebrali.

Spesso custodivo in casa merci e armi rubate.

La gente aveva paura di me. Avevo gli occhi iniettati di sangue e non sorridevo quasi mai. In effetti avevo sempre un'espressione sinistra dipinta sul volto. Mi chiamavano "Tufão" (tifone) perché ovunque andavo creavo problemi. Inoltre bevevo molto e vivevo in modo immorale. Diversi miei amici morirono o finirono in prigione. Mi sentivo così depresso che in un'occasione presi una corda e cercai di impiccarmi a un albero.

COME HO FATTO A USCIRNE Chiesi a Dio di aiutarmi. Dopo un po' incontrai i testimoni di Geova e iniziai a studiare la Bibbia. Appresi che Dio ha un nome, Geova, e che ha cura di noi e aiuta coloro che si sforzano di seguire le sue norme. (Salmo 83:18; 1 Pietro 5:6, 7) Dovetti fare molti cambiamenti. Una delle cose più difficili fu imparare a sorridere.

Chiedevo di continuo aiuto a Geova in preghiera e mettevo in pratica i consigli della Bibbia. Per esempio smisi di frequentare i miei "amici" e certi locali. Iniziai invece a cercare la compagnia di coloro che rispettavano i princìpi biblici. È stata dura, ma oggi non sono più né un ladro né un attaccabrighe. E sono più di 10 anni che non mi drogo.

NOME *Craig*

IL MIO BACKGROUND Sono cresciuto in una fattoria dell'Australia Meridionale. Mio padre era alcolizzato. I miei si separarono quando avevo 8 anni. Mia madre si risposò e io rimasi con lei fino a 17 anni. Fu allora che imparai a tosare

“Geova è la mia forza e la mia potenza”.
— Isaia 12:2.

le pecore e mi unii a squadre di tosatori itineranti. Iniziai a provare diverse droghe e a esagerare con l’alcol. Mi feci crescere i capelli. Li impomatavo, mi facevo le treccine e ci infilavo delle perline. Diventai astioso e violento; ero davvero intrattabile. Più di una volta finii in prigione.

Andai a vivere in una cittadina dell’Australia Occidentale insieme alla mia ragazza, che faceva la barista in un hotel. Fumavamo e bevevamo entrambi, e avevamo la nostra piccola coltivazione di marijuana.

COME HO FATTO A USCIRNE Avevamo appena finito di raccogliere la marijuana quando i testimoni di Geova bussarono alla porta della nostra catapecchia. Non avevo mai accettato il loro messaggio ma, col tempo, mi convinsi che quello che dice la Bibbia è vero. E così, uno alla volta, affrontai tutti i miei problemi.

UN SUGGERIMENTO

Se possibile evita le persone, i luoghi e le cose con cui avevi a che fare quando ti drogavi. Alcune ricerche indicano che anche solo uno di questi elementi è sufficiente a risvegliare il desiderio di drogarsi.

i miei prossimi obiettivi

Se avessi una ricaduta, dovrei…

✎.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull’argomento:

.....

.....

Vincere la dipendenza è come fuggire da una casa in fiamme: si può perdere tutto ma ci si salva la vita

Ben presto mi resi conto che dovevo togliermi il vizio della marijuana. Questo comportava un bel po' di cose. Per esempio, la mia coltivazione mi era costata molta fatica e così all'inizio pensai di darla a qualcuno. Poi però capii che non era una buona idea e decisi di distruggerla. La cosa che mi aiutò di più a smettere di bere e drogarmi fu la preghiera. Chiesi a Dio di darmi il suo spirito per riuscire a vincere questa battaglia. Inoltre smisi di stare in compagnia di persone che non mi aiutavano a togliermi quei vizi. Man mano che imparavo gli insegnamenti della Bibbia e li mettevo in pratica, acquistavo la serenità che mi serviva per correggere alcuni difetti di personalità. Anche la mia ragazza iniziò a studiare la Bibbia, smise di bere e fumare e cambiò modo di vivere. Ci sposammo. Da 21 anni abbiamo una salute migliore; ora abbiamo anche la gioia di crescere due figli. Mi vengono i brividi pensando a come sarebbe stata la mia vita se Geova non mi avesse dato la forza di cambiare.

CHE NE PENSI?

- **Perché per liberarsi del vizio della droga potrebbe essere necessario fare cambiamenti drastici nel modo di vivere?**
- **In che modo la verità riguardo a Dio può essere d'aiuto?**

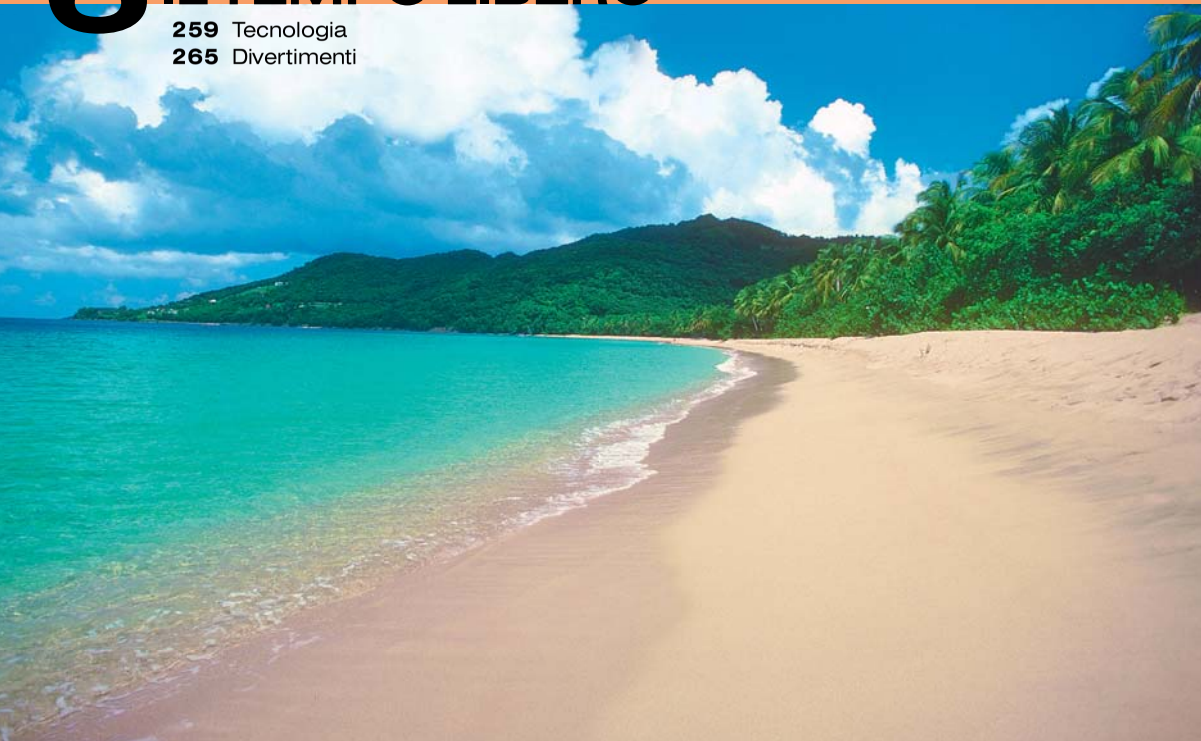
le mie riflessioni

Scrivi alcuni motivi per cui nel tuo caso il fumo, il "binge drinking" o la droga potrebbero rappresentare una tentazione.

Scrivi alcuni modi in cui potresti divertirti o rilassarti senza adottare comportamenti autodistruttivi.

6 IL TEMPO LIBERO

259 Tecnologia
265 Divertimenti



36

Sono tecno-dipendente?

"Messaggiare mi piace da morire. Penso che sia la cosa più bella del mondo. Credo che non potrei farne a meno". — Alan.

QUANDO i tuoi erano adolescenti i mezzi di comunicazione erano più che altro la TV e la radio. Allora i telefoni erano solo telefoni, servivano semplicemente a trasmettere la voce ed erano in un punto fisso della casa. Roba da preistoria? Una ragazza che si chiama Anna pensa di sì. "Ai tempi dei miei genitori la tecnologia era all'età della pietra", dice. "Solo adesso i miei stanno cominciando a capire come si usano alcune funzioni del loro cellulare".

Oggi puoi fare una chiamata, ascoltare della musica, vedere un filmato, mandare una mail, scattare una foto e collegarti a Internet: tutto con un unico apparecchio che puoi tenere in tasca. Tu sei cresciuto con il computer, il cellulare, la TV e Internet, per cui non ti sembra strano usarli di continuo. I tuoi genitori, però, potrebbero pensare che non riesci a vivere senza queste tecnologie. Se dicono di essere un po' preoccupati, non scartare subito le loro osservazioni pensando che vivano fuori dal mondo. "Quando qualcuno risponde a una questione prima di averla udita", disse il saggio re Salomone, "questo da parte sua è stoltezza". — Proverbi 18:13.

Ti chiedi perché mai i tuoi dovrebbero essere preoccupati? Rispondi alle domande che seguono per vedere se manifesti qualche sintomo di tecno-dipendenza.

Fai questo test: 'Sono tecno-dipendente?'

Un'enciclopedia definisce la dipendenza "comportamento ossessivo reiterato che non si può o non si vuole lasciare nonostante le conseguenze negative". Analizziamo passo per passo questa definizione. Leggi quello che dicono i ragazzi e vedi se hai mai detto o fatto qualcosa di simile. Poi rispondi alle domande.

"Comportamento ossessivo". *"Passavo ore a giocare ai videogiochi. Perdevo il sonno e praticamente non parlavo d'altro. Mi isolavo dalla famiglia e mi perdevo in quei mondi immaginari". — Andrew.*

Secondo te, quanto tempo è ragionevole dedicare ogni giorno ai tuoi strumenti tecnologici? ✎ .....

E secondo i tuoi? .....

SAPEVI CHE...

Tutte le foto e i commenti sulle tue attività che oggi posti in un sito potrebbero essere visti da un tuo potenziale datore di lavoro e da altri domani.

“Non divenire saggio ai tuoi propri occhi. Temi Geova e allontanati dal male”.

— Proverbi 3:7.

• • • • • • • • •

In tutto quanto tempo passi ogni giorno a messaggiare, guardare la TV, giocare ai videogiochi, caricare foto, inserire commenti sul Web, ecc.? ✎ .....

Dopo aver esaminato le tue risposte, diresti che l’uso che fai degli apparecchi elettronici è esagerato? ❑ Sì ❑ No

“Non si può o non si vuole lasciare”. *“I miei mi vedono sempre messaggiare e mi dicono che esagero. Ma non è niente in confronto agli altri ragazzi della mia età. Sicuramente mando più messaggi dei miei genitori, ma non ha senso fare il paragone: loro hanno 40 anni, io 15”. — Alan.*

I tuoi genitori o i tuoi amici ti hanno mai detto che passi troppo tempo con gli strumenti elettronici? ❑ Sì ❑ No

Ti rendi conto di non volere o di non potere ridimensionare l’uso che fai dei tuoi apparecchi? ❑ Sì ❑ No

“Conseguenze negative”. *“I miei amici si messaggiano continuamente, anche mentre guidano. Ma è pericoloso!” — Julie.*

“Mi ricordo il mio primo cellulare: mandavo SMS e chiamavo continuamente. Non facevo altro. Stavo rovinando i rapporti con la mia famiglia e anche con qualche amico. Ora mi accorgo che quando esco con i miei amici e parlo con loro mi interrompono in continuazione dicendo:

UN SUGGERIMENTO

Per padroneggiarti nell’uso del telefono fai sapere ai tuoi amici che ci saranno momenti in cui non risponderai subito a SMS, e-mail e telefonate.

> ***Diverse cose mi hanno aiutato a vincere la videodipendenza. Mi sono costretta a limitare la quantità di tempo che dedicavo alla TV. Ho parlato spesso del problema con mia madre. E ho pregato molto.*** — ***Kathleen***

'Aspetta un attimo: devo rispondere a un messaggio. È anche per questo che non siamo più tanto amici". — Shirley.

Ti capita mai di mandare o di leggere SMS mentre stai guidando, sei in classe o durante le adunanze cristiane?
✎ ❑ **Sì** ❑ **No**

Quando parli con i tuoi o con gli amici ti distrai continuamente per rispondere a e-mail, telefonate o SMS?
❑ **Sì** ❑ **No**

L'uso che fai della tecnologia ti sta privando del sonno o distogliendo dallo studio? ❑ **Sì** ❑ **No**

Se ti sembra di dover fare qualche cambiamento, ecco alcuni suggerimenti.

Come trovare l'equilibrio

Se usi qualche apparecchio elettronico, magari il computer, il telefonino o qualcos'altro, fatti le quattro domande riportate di seguito. Mettendo in pratica i consigli biblici e seguendo alcune semplici regole riuscirai a mantenere il controllo e a evitare problemi.

● **Che tipo di contenuti scambio?** "Quello che è vero, quello che è nobile, quello che è giusto, quello che è puro, quello che è amabile, quello che è onorato, ciò che è virtù e ciò che merita lode, questo sia oggetto dei vostri pensieri". — Filippesi 4:8, *CEI.*

✔ ***Cosa fare.*** Tieniti in contatto con amici e familiari e scambia con loro notizie e idee incoraggianti. — Proverbi 25:25; Efesini 4:29.

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO NEL VOLUME 2, CAPITOLO 30

Chi comanda? Tu o il tuo apparecchio elettronico?

✘ ***Cosa non fare.*** Non diffondere pettegolezzi, né messaggi o foto dal contenuto immorale e non guardare a tua volta video o programmi immorali. — Colossesi 3:5; 1 Pietro 4:15.

● **In quali circostanze uso i miei apparecchi elettronici?** "Per ogni cosa c'è un tempo fissato". — Ecclesiaste 3:1.

✔ ***Cosa fare.*** Stabilisci un limite al tempo che passi davanti al computer, al telefono, a mandare e leggere SMS, a guardare la TV o a giocare ai videogiochi.

✘ ***Cosa non fare.*** Non permettere ai tuoi strumenti elettronici di interferire con il tempo che dovresti dedicare alla famiglia, agli amici, allo studio o alle attività spirituali. — Efesini 5:15-17; Filippesi 2:4.

i miei prossimi obiettivi

Se faccio fatica a controllarmi nell'uso di

✎ ....., *da ora in poi dedicherò*

a questo solo ..... alla settimana.

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

● **Con chi sto in compagnia?** "Non siate sviati. Le cattive compagnie corrompono le utili abitudini". — 1 Corinti 15:33.

✔ ***Cosa fare.*** Usa i tuoi apparecchi elettronici per consolidare i legami con chi ti incoraggia a prendere buone abitudini. — Proverbi 22:17.

✘ ***Cosa non fare.*** Non ingannarti: finirai per adeguarti al linguaggio, ai valori e al modo di pensare delle persone che frequenti attraverso e-mail, SMS, TV, filmati o Internet. — Proverbi 13:20.

● **Quanto tempo mi prende?** 'Accertatevi delle cose più importanti'. — Filippesi 1:10.

✔ ***Cosa fare.*** Prendi nota di quanto tempo passi con i tuoi apparecchi elettronici.

✘ ***Cosa non fare.*** Se i tuoi amici o i tuoi genitori ti dicono che passi troppo tempo con i tuoi strumenti tecnologici, non ignorare le loro parole. — Proverbi 26:12.

A proposito di essere equilibrati nell'uso della tecnologia, Andrew, citato in precedenza, riassume così la questione: "Gli aggeggi elettronici sono divertenti, ma solo se usati con moderazione. Ho imparato a evitare che il mio rapporto con la tecnologia diventi una barriera tra me e la mia famiglia o i miei amici".

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Vorresti divertirti un po'. Come fai a convincere i tuoi a darti il permesso?***

CHE NE PENSI?

- **Perché potresti trovare difficile capire se sei tecno-dipendente?**
- **Cosa può succedere se non sei equilibrato nell'uso della tecnologia?**

37

Perché i miei non mi lasciano divertire?

Per Allison, un'adolescente australiana, il lunedì mattina a scuola è sempre la stessa storia.

"Tutte parlano di quello che hanno fatto nel weekend", dice. "Raccontano delle storie pazzesche, tipo a quante feste sono state, quanti ragazzi hanno baciato e addirittura gli inseguimenti con la polizia . . . Fa quasi paura, ma è divertente! Rientrano alle cinque del mattino e i genitori non gli dicono niente. Quando loro si preparano a uscire io devo essere già a letto!

"Dopo avermi raccontato i loro weekend movimentati mi chiedono che cosa ho fatto io . . . Sono andata alle adunanze cristiane. Ho partecipato all'opera di predicazione. Mi sento come se stessi davvero perdendo qualcosa. Per questo di solito rispondo che non ho fatto niente di speciale. E allora mi domandano perché non sono andata con loro.

"Forse pensate che, passato il lunedì, le cose migliorino. Vi sbagliate. Il martedì cominciano già a parlare del weekend che sta per arrivare! Di solito mi siedo e mi metto ad ascoltare. Mi sento decisamente tagliata fuori".

ANCHE il tuo lunedì mattina è più o meno così? Forse hai la sensazione che dietro la porta ci sia tutto un mondo di divertimenti che ti aspetta, ma che i tuoi abbiano chiuso quella porta a chiave. Oppure è come se ti trovassi al luna park ma non avessi il permesso di salire su nessuna giostra. In realtà non vuoi proprio fare tutto quello che fanno i tuoi coetanei. È solo che ogni tanto vorresti divertirti un po'. Per fare un esempio, cos'è che ti piacerebbe fare questo fine settimana?

✎ ❑ andare a ballare ❑ andare a un concerto ❑ altro
❑ andare a una festa ❑ andare al cinema .....

Sicuramente hai bisogno di un po' di svago. Anzi, il Creatore desidera che tu viva la tua età. (Ecclesiaste 3:1, 4) E, per quanto possa sembrarti strano, anche i tuoi genitori desiderano che tu ti diverta. Probabilmente, però, i tuoi hanno anche due legittime preoccupazioni: (1) cosa farai e (2) con chi.

Allora cosa puoi fare se sei invitato a uscire ma non sei sicuro di come potrebbero reagire i tuoi? Considera tre possibilità e le relative conseguenze.

OPZIONE A ANDARCI SENZA CHIEDERE

Perché potresti scegliere questa opzione. Vuoi far colpo sui tuoi amici facendo vedere quanto sei indipendente. Pensi di saperne più dei tuoi genitori, o non dai molta importanza alla loro opinione. — Proverbi 14:18.

Le conseguenze. Forse farai colpo sui tuoi amici, ma il messaggio che lancerai è che sei bravo a ingannare gli altri. Se sei stato disposto a ingan-

? SAPEVI CHE...

I genitori amorevoli preferiscono eccedere in prudenza. Se non comprendono la tua richiesta, o se ritengono di non avere abbastanza elementi, è probabile che diranno di no.

"Sii saggio, figlio mio, e rallegra il mio cuore". — Proverbi 27:11.

nare i tuoi, potresti fare la stessa cosa con i tuoi amici. Se i tuoi genitori lo scopriranno, si sentiranno feriti e presi in giro e probabilmente non ti faranno uscire per un po'. Disubbidire ai tuoi e uscire comunque è una decisione sconsiderata. — Proverbi 12:15.

OPZIONE B NON ANDARCI E NON CHIEDERE

Perché potresti scegliere questa opzione. Valuti l'invito e ritieni che la cosa vada contro i tuoi princìpi, o che alcuni di quelli che sono coinvolti non sarebbero una buona compagnia. (1 Corinti 15:33; Filippesi 4:8) Oppure vorresti andare ma non hai il coraggio di chiederlo ai tuoi.

Le conseguenze. Se non vai perché sai che non è una buona idea, quando darai una risposta ai tuoi amici ti sentirai più sicuro. Se però rifiuti solo perché non hai il coraggio di chiederlo ai tuoi, potresti ritrovarti a casa a rimuginare, pensando che tutti si divertono tranne te.

OPZIONE C CHIEDERE E VEDERE COSA SUCCEDE

Perché potresti scegliere questa opzione. Riconosci l'autorità che i tuoi hanno su di te e ritieni importante la loro opinione. (Colossesi 3:20) Vuoi bene ai tuoi e non vuoi ferirli facendo qualcosa alle loro spalle. (Proverbi 10:1) Inoltre hai l'opportunità di presentare le tue ragioni.

Le conseguenze. I tuoi genitori capiscono che li ami e li

UN SUGGERIMENTO

Quando vai a una festa cerca sempre di avere un "piano di fuga". In questo modo saprai cosa dire o fare, se necessario, per andartene e non turbarti la coscienza.

> ***Quanto ero stupido da ragazzino! Le cose che mi facevano divertire dopo un po' si rivelarono tutt'altro che divertenti. I nodi prima o poi vengono al pettine. Se solo avessi ascoltato i miei genitori!*** — ***Brian***

rispetti. E se considerano ragionevole la tua richiesta potrebbero acconsentire.

Perché potrebbero dirti di no

E se i tuoi dicono di no? Potresti rimanerci male. Tuttavia, se capisci il loro punto di vista riuscirai ad accettare un rifiuto. Per esempio potrebbero dirti di no per uno dei seguenti motivi.

Ne sanno più di te e hanno più esperienza. Potendo scegliere, probabilmente preferiresti fare il bagno in una zona di mare sorvegliata da un bagnino. Infatti, mentre sei in acqua a divertirti non sei pienamente consapevole del rischio. Dal punto di osservazione del bagnino, invece, è più facile notare i pericoli.

In modo simile, a motivo della loro maggiore conoscenza ed esperienza, forse i tuoi genitori sono consapevoli di pericoli che tu non riesci a vedere. Come nel caso del bagnino, l'obiettivo dei tuoi non è fare i guastafeste. Desiderano che eviti situazioni pericolose che potrebbero impedirti di goderti la vita.

Ti vogliono bene. I tuoi genitori desiderano solo proteggerti. Il bene che ti vogliono li spinge a dire di sì quando possono e di no quando devono. Quando chiedi il permesso di fare qualcosa, loro si domandano se possono acconsentire alla tua richiesta e accettarne le conseguenze. Diranno di sì, a se stessi e a te, solo se saranno ragionevolmente sicuri che non correrai nessun rischio.

SCOPRI DI PIÙ SU QUESTO ARGOMENTO
NEL VOLUME 2, CAPITOLO 32

Come il bagnino che sorveglia la spiaggia, i tuoi genitori sono nella posizione migliore per vedere il pericolo

Come aumentare le probabilità di ottenere un sì

Sono implicati quattro fattori.

Onestà. Primo, devi essere onesto con te stesso. Chiediti qual è il vero motivo per cui vuoi andare. È perché ti piace tanto svolgere quella particolare attività o per sentirti accettato dai tuoi coetanei? C'è di mezzo una ragazza (o un ragazzo) che ti piace? Poi cerca di essere onesto con i tuoi genitori. Anche loro sono stati giovani; inoltre ti conoscono bene. Quindi probabilmente capiranno comunque quali sono i tuoi veri motivi. Apprezzeranno la tua sincerità e tu trarrai beneficio dalla loro saggezza. (Proverbi 7:1, 2) Se

i miei prossimi obiettivi

Se quando sono al cinema o insieme ad amici la mia coscienza è turbata da quello che vedo o sento, farò così:

✎.....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

invece non sei onesto, perderanno la fiducia in te e le tue probabilità di ottenere un sì diminuiranno.

Tempismo. Non subissare i tuoi genitori di richieste quando sono appena rientrati dal lavoro o mentre sono intenti a fare qualcosa. Avvicinali quando sono più rilassati. Inoltre non ridurti all'ultimo momento e non pressarli per avere una risposta. Ai tuoi non piacerà dover decidere in fretta. Chiedi con tempestività in modo che abbiano il tempo per pensarci: lo apprezzeranno.

Chiarezza. Non essere vago. Spiega esattamente cosa vuoi fare. Ai genitori non piace un "non lo so" come risposta, soprattutto se ti chiedono cose del tipo "con chi vai?", "c'è qualche adulto?" o "a che ora torni?"

Atteggiamento. Non vedere i tuoi genitori come il nemico. Pensa che siete dalla stessa parte, perché in effetti è così. Se li consideri degli alleati non darai l'impressione di essere sul piede di guerra e loro saranno probabilmente più pronti a cooperare. Evita di dire cose come "voi non vi fidate di me", "ci vanno tutti" o "i genitori dei miei amici li lasciano andare". Dimostra ai tuoi di essere abbastanza maturo da accettare la loro decisione e rispettarla. Se lo farai, anche loro ti rispetteranno, e la prossima volta potrebbero essere più inclini ad acconsentire.

CHE NE PENSI?

- **Perché potresti essere riluttante a dare ai tuoi tutte le informazioni che servono per decidere?**
- **Quali potrebbero essere le conseguenze se strappi un sì ai tuoi tenendoli all'oscuro di questioni importanti?**

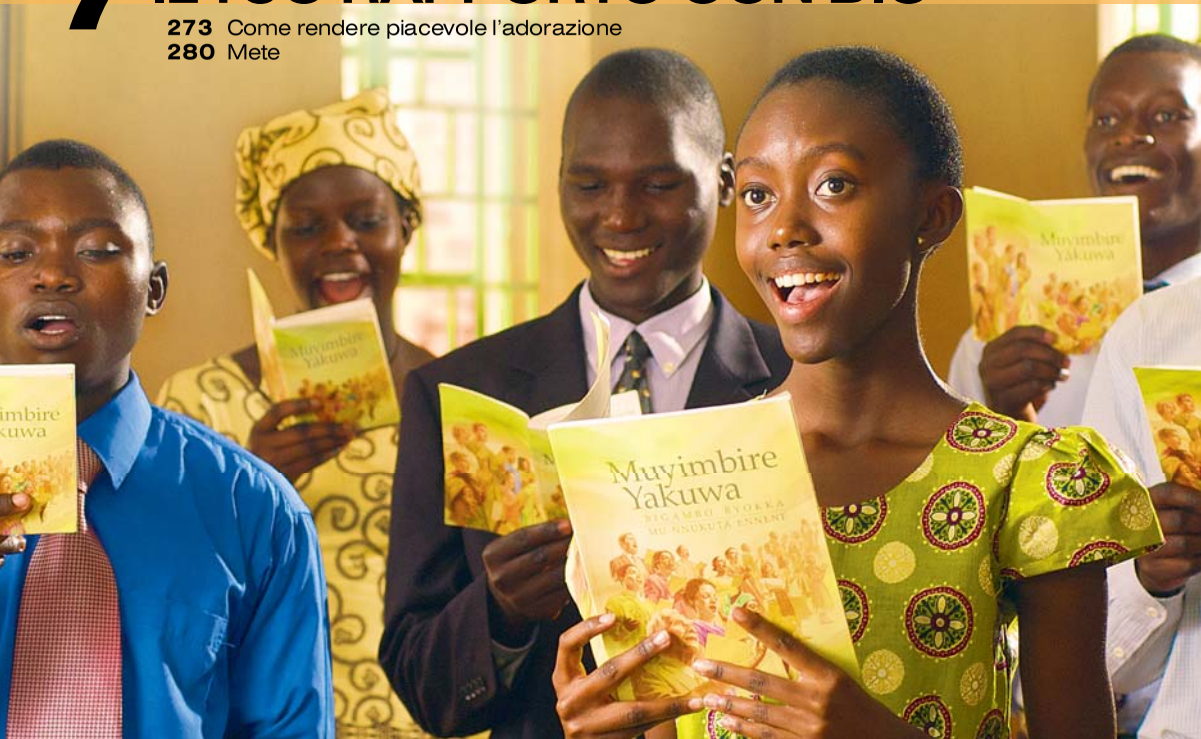
le mie riflessioni

Racconta un episodio avvenuto di recente in cui i tuoi non ti hanno dato il permesso di fare una determinata cosa. Scrivi perché secondo te a volte ti dicono di no.

Scrivi alcune cose che hai imparato in questa sezione e che possono aiutarti ad aumentare le probabilità di ottenere un sì dai tuoi.

7 IL TUO RAPPORTO CON DIO

273 Come rendere piacevole l'adorazione
280 Mete



38

Come posso provare piacere nell'adorare Dio?

Luca, che ha 16 anni, se ne sta tranquillamente sdraiato sul letto quando sua madre compare sulla porta. "Luca, alzati!", gli dice in tono severo. *"Lo sai* che stasera c'è l'adunanza!" Luca vive in una famiglia di testimoni di Geova, e le adunanze sono parte integrante della loro vita. Ultimamente però non ha una gran voglia di andarci.

"Mamma", borbotta, "ci devo proprio venire?"

"Smettila di lamentarti e vestiti!", replica lei. "Non voglio arrivare tardi di nuovo!" Si gira ed esce dalla stanza.

"Uffa però!", sbotta Luca mentre lei si sta allontanando. "Questa sarà la *tua* religione, ma non è detto che sia anche la mia". Si accorge che la mamma l'ha sentito. Infatti si è fermata, ma poi senza rispondere ha proseguito.

Luca si sente un po' in colpa. In realtà non vuole ferire sua madre, ma non vuole nemmeno giustificarsi. C'è solo una cosa che può fare.

Sbuffando comincia a vestirsi. Poi dice, più a se stesso che a sua madre: "Prima o poi dovrò prendere una decisione. Non sono come gli altri che vanno in Sala. Essere cristiano proprio non fa per me".

TI SEI mai sentito come Luca? Qualche volta hai la sensazione che per gli altri le attività cristiane siano un piacere mentre per te sono solo una routine? Per esempio:

- Per te studiare la Bibbia è solo un'attività da aggiungere ai compiti per casa?
- L'idea di andare di porta in porta non ti entusiasma?
- Ti capita spesso di annoiarti alle adunanze cristiane?

Se hai risposto sì, non è una tragedia. Puoi comunque imparare a provare piacere nel servire Dio. Vediamo come.

SFIDA N. 1 Studiare la Bibbia

Perché non è facile. Forse pensi di non essere proprio portato per lo studio. La tua capacità di concentrazione sembra limitata: *è dura* rimanere seduti e non distrarsi. E poi non hai già abbastanza da studiare per la scuola?

Perché dovresti farlo. Non solo la Bibbia è ispirata da Dio ma è anche "utile per insegnare la verità, per convincere, per correggere gli errori ed educare a vivere in modo giusto". (2 Timoteo 3:16, *Parola del Signore*) Studiare la Bibbia e meditare su quello che leggi può aprirti nuovi orizzonti. Ammettiamolo: nulla di veramente importante si ottiene senza fatica. Se vuoi diventare bravo in uno sport devi imparare le regole e praticarlo. Per essere in forma devi allenarti. Se desideri imparare a conoscere il Creatore devi studiare la Bibbia.

La parola ai tuoi coetanei. *"Quando ho iniziato le superiori mi sono trovata davanti a un bivio. I miei compagni ne combinavano di tutti i colori e ho dovuto fare delle scelte.*

“Siate trasformati rinnovando la vostra mente, per provare a voi stessi la buona e accettevole e perfetta volontà di Dio”.

— Romani 12:2.

• • • • • • • • •

Mi chiedevo: ‘È così che voglio diventare? Quello che mi insegnano i miei è davvero la verità?’ Dovevo essere io a scoprirlo”. — Tshedza.

“Ho sempre creduto che quello che avevo imparato fosse la verità, ma dovevo provarlo a me stesso. Doveva diventare la mia religione, invece che essere semplicemente la religione della mia famiglia”. — Nelisa.

Cosa puoi fare. Preparati un programma di studio su misura. Scegli tu quali argomenti approfondire. Da cosa potresti cominciare? Potresti scavare nella Parola di Dio esaminando a fondo ciò in cui credi, magari usando il libro *Cosa insegna realmente la Bibbia?**

Come procedere. Per iniziare, spunta due o tre argomenti su cui vorresti saperne di più o, se preferisci, aggiungine qualcun altro.

- ❑ **Dio esiste?**
- ❑ **Come faccio a essere sicuro che coloro che scrissero la Bibbia erano ispirati da Dio?**

* Edito dai Testimoni di Geova.

Se vuoi essere fisicamente in forma, devi allenarti; se vuoi essere spiritualmente in forma devi studiare la Parola di Dio

❑ Perché dovrei credere nella creazione e non nell'evoluzione?
❑ Che cos'è il Regno di Dio, e come posso dimostrare che è una realtà?
❑ Come posso spiegare cosa accade quando si muore?
❑ Perché dovrei essere convinto che ci sarà una risurrezione?
❑ Come faccio a sapere qual è la vera religione?

✎.....

.....

.....

SFIDA N. 2 **Partecipare al ministero**

Perché non è facile. L'idea di parlare della Bibbia, o di incontrare un compagno di scuola mentre stai predicando, potrebbe spaventarti.

Perché dovresti farlo. Gesù disse ai suoi seguaci: "Fate discepoli . . . insegnando loro ad osservare tutte le cose che vi ho comandato". (Matteo 28:19, 20) Ma ci sono altre ragioni per far questo. Alcuni studi indicano che in certi luoghi la maggioranza degli adolescenti, pur credendo in Dio e nella Bibbia, non ha una vera speranza per il futuro. Studiando la Bibbia, tu hai proprio le risposte che molti tuoi compagni cercano e di cui hanno bisogno. Parlando di quello in cui credi starai meglio con te stesso e soprattutto rallegrerai il cuore di Geova. — Proverbi 27:11.

? SAPEVI CHE...

Non c'è niente di male a esaminare ciò in cui si crede. Anzi, farsi delle domande e poi fare ricerche per trovare le risposte è un buon modo per verificare se quello in cui si crede riguardo a Dio è proprio la verità. — Atti 17:11.

La parola ai tuoi coetanei. *"Insieme a un mio amico ho preparato delle introduzioni efficaci e ho imparato a superare obiezioni e a fare*

visite ulteriori. Quando ho cominciato a impegnarmi di più, il ministero è diventato più piacevole". — Nelisa.

"Una sorella cristiana che ha sei anni più di me mi ha aiutato tantissimo. Mi invita a uscire in servizio con lei e a volte facciamo anche colazione insieme. Mi ha fatto leggere dei versetti incoraggianti che mi hanno aiutato a cambiare il mio modo di vedere le cose. Adesso mi accorgo che, grazie al suo ottimo esempio, riesco a interagire meglio con le persone. Non le sarò mai grata abbastanza". — Shontay.

Cosa puoi fare. Con il permesso dei tuoi genitori, scegli nella congregazione qualcuno più grande di te con cui svolgere il ministero. (Atti 16:1-3) La Bibbia dice: "Mediante il ferro, il ferro stesso si affila. Così un uomo affila la faccia di un altro". (Proverbi 27:17) Ci sono molti vantaggi nello stare insieme a persone con qualche anno in più e una maggiore esperienza. "È rassicurante avere al proprio fianco persone più grandi", dice la diciannovenne Alexis.

Come procedere. Scrivi il nome di qualcuno della congregazione che, oltre ai tuoi genitori, potrebbe aiutarti nel ministero.

✎.....

SFIDA N. 3 Assistere alle adunanze cristiane

Perché non è facile. Dopo che sei stato seduto in classe tutto il giorno, quell'ora o più che passi ad ascoltare discorsi biblici potrebbe sembrarti un'eternità.

Perché dovresti farlo. La Bibbia esorta i cristiani: "Consideriamoci a vicenda per incitarci all'amore e alle opere eccellenti, non abbandonando la nostra comune adunanza, come alcuni ne hanno l'abitudine, ma

> ***Questa non è più soltanto la religione dei miei genitori, ma la mia. Geova è il mio Dio e non voglio fare niente che possa danneggiare la mia amicizia con lui.*** — ***Samantha***

incoraggiandoci l'un l'altro e tanto più mentre vedete avvicinarsi il giorno". — Ebrei 10:24, 25.

La parola ai tuoi coetanei. *"Prepararsi per le adunanze di congregazione è assolutamente indispensabile. A volte devi solo trovare le giuste motivazioni. Quando ti prepari, le adunanze diventano un piacere perché sai di cosa si parlerà e puoi anche partecipare". — Elda.*

"A un certo punto mi sono resa conto che, quando commentavo, le adunanze diventavano molto più interessanti". — Jessica.

Cosa puoi fare. Riserva del tempo per prepararti in anticipo e, se è possibile, fai un commento. Questo ti farà sentire più coinvolto.

i miei prossimi obiettivi

Riserverò ..... minuti al giorno a leggere la Bibbia e dedicherò ..... a settimana alla preparazione per le adunanze cristiane.

Per stare più attento alle adunanze dovrei . . .

✎ .....

.....

Ecco cosa vorrei chiedere ai miei genitori sull'argomento:

.....

.....

.....

Facciamo un esempio. Cos'è più interessante, guardare gli altri che giocano o metterti a giocare anche tu? Ovviamente partecipare al gioco è più gratificante che essere solo uno spettatore. Perché non vedere così le adunanze cristiane?

UN SUGGERIMENTO

Porta con te all'adunanza un blocco per appunti e prendi nota delle idee principali. Il tempo passerà più in fretta e imparare sarà più piacevole.

Come procedere. Scrivi il momento della settimana in cui puoi dedicare mezz'ora alla preparazione per un'adunanza.

✎.....

Molti ragazzi si rendono conto di quanto siano vere le parole del Salmo 34:8: "Gustate e vedete che Geova è buono". Invece di ascoltare qualcuno che parla di un piatto succulento, non è meglio assaporarlo? Lo stesso si può dire riguardo all'adorazione. Prova di persona quanta soddisfazione dà partecipare alle attività spirituali. La Bibbia dice che chi non è soltanto "uditore . . . , ma operatore dell'opera, sarà felice nel suo operare". — Giacomo 1:25.

NEL PROSSIMO CAPITOLO ***Scopri come puoi prefiggerti delle mete e raggiungerle.***

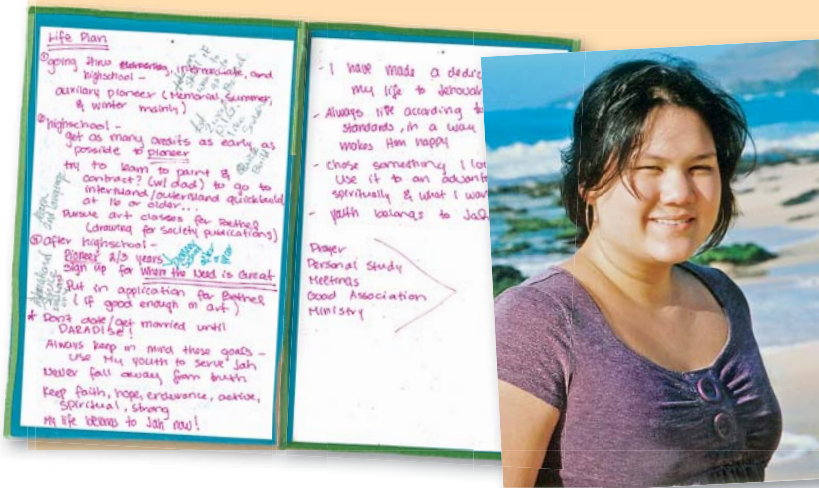
CHE NE PENSI?

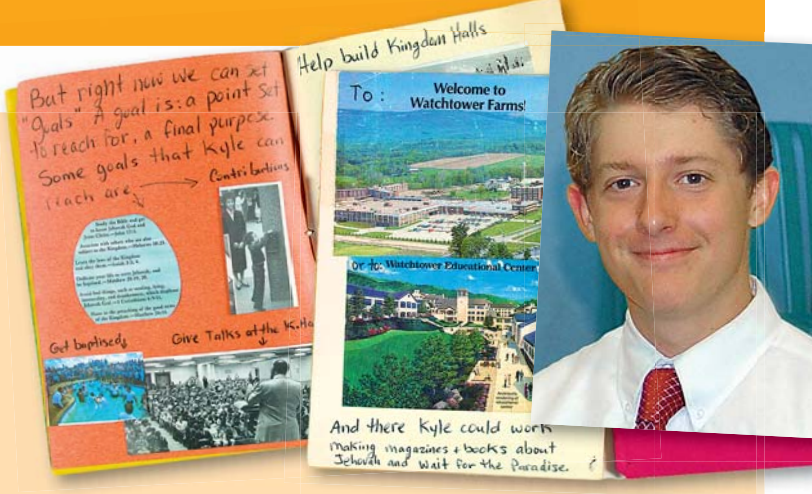
- **Perché a un adolescente le attività spirituali potrebbero sembrare noiose?**
- **Per quanto riguarda l'adorazione, su quale dei tre aspetti trattati in questo capitolo vorresti impegnarti di più?**

avevano delle mete

La Bibbia afferma: “Non sapete che cosa sarà domani la vostra vita”. (Giacomo 4:14) A volte la morte giunge inaspettata e prematura. Mentre leggi le storie di Catrina e Kyle nota come nel corso della loro breve vita si sono fatti un buon nome presso Geova Dio prefiggendosi e raggiungendo mete spirituali. — Ecclesiaste 7:1.

Catrina morì all’età di 18 anni, ma a 13 aveva già scritto un “progetto di vita”, ovvero una lista di mete da raggiungere. Tra queste c’erano intraprendere il ministero a tempo pieno, servire in un paese in cui c’è maggior bisogno di insegnanti della Bibbia e lavorare insieme al padre alla costruzione di Sale del Regno. Aveva scritto: “Ho dedicato la mia vita a Geova Dio”. L’obiettivo di Catrina era “vivere secondo le Sue norme in modo da renderlo felice”. Al funerale, Catrina fu descritta come una “bella ragazza che aveva deciso di dedicare la sua intera esistenza al servizio di Geova”.



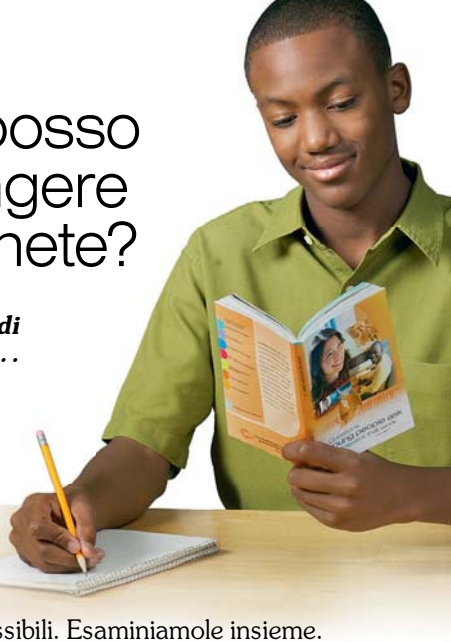

But right now we can set
"Goals" A goal is: a point set
To reach for, a final purpose.
Some goals that Kyle can
reach are
Contributions
Get baptised
Give Talks at the K.H.
Help build Kingdom Halls
To :
Welcome to
Watchtower Farms!
Or to: Watchtower Educational Center
And there Kyle could work
making magazines + books about
Jehovah and wait for the Paradise.

Sin da piccolo Kyle aveva imparato a prefiggersi delle mete. Dopo che a causa di un tragico incidente stradale perse la vita all'età di 20 anni, i suoi familiari trovarono il suo "quaderno delle mete", che aveva iniziato a scrivere con l'aiuto della madre quando aveva solo 4 anni. Tra i vari obiettivi c'erano battezzarsi, fare discorsi alla Sala del Regno e servire alla sede mondiale dei testimoni di Geova dove avrebbe potuto dare una mano a produrre pubblicazioni che aiutano le persone a conoscere Dio. Dopo aver riletto quel quaderno, che Kyle aveva scritto molti anni prima, la madre ha detto: "Ha raggiunto tutte le mete che si era posto".

E tu? Quali mete ti sei prefisso? Non sai cosa ti riserva la vita. Quindi usa al massimo ogni singolo giorno. Come Catrina e Kyle, impiega il tuo tempo nel miglior modo possibile. Imita l'apostolo Paolo, che negli ultimi giorni della sua vita poté dire: "Ho combattuto l'eccellente combattimento, ho corso la corsa sino alla fine, ho osservato la fede". (2 Timoteo 4:7) Il prossimo capitolo ti aiuterà a fare proprio questo.

39

Come posso raggiungere le mie mete?



Se avessi la possibilità di scegliere, ti piacerebbe . . .

- ❑ avere più fiducia in te?
- ❑ avere più amici?
- ❑ essere più felice?

NON c'è bisogno di scegliere. Se ti prefiggi delle mete e poi le raggiungi, tutte e tre le cose sono possibili. Esaminiamole insieme.

Avere più fiducia in te. Se ti prefiggi mete facilmente raggiungibili e le consegui, allora sarai pronto per quelle più impegnative. Sarai anche più sicuro di te nell'affrontare le varie sfide quotidiane, tra cui le pressioni dei compagni.

Avere più amici. Di solito è bello stare in compagnia di chi sa cosa vuole dalla vita, di chi si pone degli obiettivi ed è disposto a darsi da fare per raggiungerli.

Essere più felice. Siamo realisti. Non è bello stare lì senza far nulla e aspettare che nella vita succeda qualcosa di interessante. Quando invece ti poni delle mete e le raggiungi, provi una certa soddisfazione. Sei pronto per cominciare? Troverai utili le pagine che seguono.*

* Questi suggerimenti riguardano mete a breve termine, ma in linea di massima valgono anche per quelle a lungo termine.

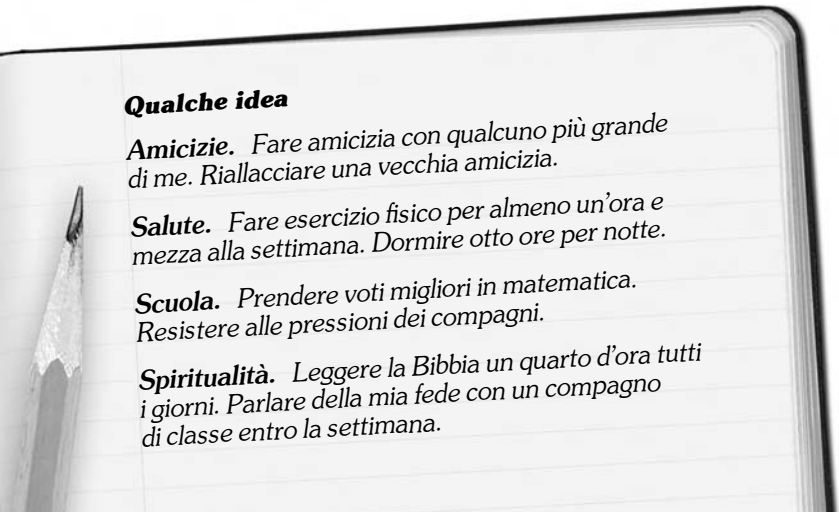
> ***Quando non hai obiettivi o aspirazioni ti scoraggi facilmente. Ma quando ti prefiggi delle mete e le raggiungi, stai bene con te stesso.*** ***— Reed***

1 DECIDI COSA FARE

1. Pensa a possibili mete. Sbizzarrisciti. Non stare lì a pensarci troppo. Scrivi tutte le idee che ti vengono in mente. Vedi se riesci a tirarne fuori almeno una decina.

2. Fai una valutazione. Quali mete ti sembrano le più elettrizzanti? E le più difficili? Quali ti piacerebbe raggiungere in particolare? Non dimenticare che se per te un obiettivo significa davvero molto ti sarà più facile conseguirlo.

3. Stabilisci delle priorità. Elenca le tue mete nell'ordine in cui vorresti raggiungerle.



Qualche idea

Amicizie. *Fare amicizia con qualcuno più grande di me. Riallacciare una vecchia amicizia.*

Salute. *Fare esercizio fisico per almeno un'ora e mezza alla settimana. Dormire otto ore per notte.*

Scuola. *Prendere voti migliori in matematica. Resistere alle pressioni dei compagni.*

Spiritualità. *Leggere la Bibbia un quarto d'ora tutti i giorni. Parlare della mia fede con un compagno di classe entro la settimana.*

2 FAI UN PROGRAMMA

Per ognuna delle mete che hai scelto, fai quanto segue:

Scrivi la meta che ti sei prefisso.

Stabilisci una scadenza. In fondo una meta senza una scadenza è solo fantasia.

Stabilisci i passi da fare.

Cerca di prevedere gli ostacoli. Poi pensa a come superarli.

Impegnati seriamente. Sii deciso a fare del tuo meglio per raggiungere il tuo obiettivo. Metti data e firma.

SAPEVI CHE...

Più impegnativa è la meta, maggiore sarà la soddisfazione una volta che l'avrai raggiunta.

Imparare una lingua straniera per espandere il ministero

1° luglio

Cosa fare

1. Procurarsi un manuale di conversazione.

2. Imparare dieci nuove parole a settimana.

3. Ascoltare chi parla questa lingua.

4. Farsi correggere la grammatica e la pronuncia.

Possibili ostacoli

Non conosco nessuno che parla questa lingua.

Come superarli

Scaricare registrazioni audio da www.jw.org.

....

Data *Firma*

Una meta è come un progetto edilizio: ci vuole impegno per concretizzarla

UN SUGGERIMENTO

Non preoccuparti troppo di rispettare il programma nei minimi dettagli. Cerca di essere flessibile e pronto a fare i cambiamenti necessari man mano che ti avvicini all'obiettivo finale.

"I piani del diligente sono sicuramente per il vantaggio". — Proverbi 21:5.

3 METTITI ALL'OPERA

Comincia subito. Chiediti: 'Cosa posso fare già da adesso per conseguire il mio obiettivo?' Probabilmente non hai pianificato ogni dettaglio, ma non permettere che questo ti impedisca di cominciare a lavorarci su. Come fa notare la Bibbia, "se aspetti il vento favorevole, non semini più; se stai a guardare quando pioverà, non ti deciderai a mietere". (Qoelet [Ecclesiaste] 11:4, *Parola del Signore*) Vedi cosa puoi fare sin da ora; anche se non è molto, l'importante è che tu lo faccia.

Tieni sempre d'occhio le tue mete. Ricorda a te stesso perché ti sei posto quella meta. Annota i tuoi progressi mettendo un segno di spunta o la data ogni volta che fai un passo avanti.

Usa l'immaginazione. Immagina di aver già raggiunto la tua meta. Non provi un senso di soddisfazione? Ora rivivi nella tua mente ogni singola tappa. E per finire cerca di vederti mentre raggiungi ogni tappa intermedia e immagina come sarà bello aver conseguito il tuo obiettivo. Ora datti da fare!

CHE NE PENSI?

- **Può succedere di porsi troppe mete contemporaneamente? — Filippesi 1:10.**
- **Prefiggersi delle mete significa forse pianificare la propria vita nei minimi dettagli? — Filippesi 4:5.**

UN MODELLO DI COMPORTAMENTO

Timoteo

Timoteo stava per andarsene di casa, non per scappare dalla sua famiglia ma per diventare un missionario, compagno d'opera dell'apostolo Paolo. Forse non ancora ventenne, Timoteo era già un **giovane con senso di responsabilità** di cui "rendevano buona testimonianza i fratelli di Listra e di Iconio". (Atti 16:2) Paolo confidava che Timoteo avrebbe **fatto grandi cose** nel servizio di Dio, e in effetti fu così. Negli anni che seguirono, Timoteo viaggiò molto, fondò delle congregazioni ed edificò i fratelli. Le **eccellenti qualità** di Timoteo lo resero prezioso agli occhi di Paolo, che circa 11 anni dopo disse ai filippesi: "Non ho nessun altro dalla disposizione simile alla sua, che abbia genuinamente cura delle cose che vi riguardano". — Filippesi 2:20.

Ti stai **rendendo disponibile** per servire Dio? Se è così ti aspettano grandi benedizioni. Geova considera molto preziosi i ragazzi che **'si offrono volenterosamente'.** (Salmo 110:3) Inoltre puoi star certo che Geova Dio "non è ingiusto da dimenticare la [tua] opera". — Ebrei 6:10.

le mie riflessioni

Scrivi qui sotto perché sei convinto che esiste un Dio di amore.

Per quanto riguarda l'adorazione, scrivi due mete che vorresti raggiungere.

A P P E N D I C E

I GENITORI CHIEDONO…

"Come posso fare in modo che mio figlio si confidi con me?"

"Dovrei stabilire un orario di rientro?"

"Come posso aiutare mia figlia a non esagerare con la dieta?"

Questi sono solo alcuni dei 17 quesiti che vengono affrontati in questa appendice. Il materiale è suddiviso in sei sezioni e ci sono riferimenti che riportano sia al volume 1 che al volume 2 del libro *I giovani chiedono… Risposte pratiche alle loro domande.*

Leggete questa appendice. Se possibile, trattatela con il vostro coniuge. Poi usate quello che avete letto in modo da aiutare i vostri figli. Le risposte che troverete qui sono degne di fiducia, perché non si basano su sapienza umana ma sulla Parola di Dio, la Bibbia. — 2 Timoteo 3:16, 17.

---

290 Dialogo
297 Regole
302 Voglia di indipendenza
307 Sesso e sentimenti
311 Problemi emotivi
315 Spiritualità

È così sbagliato litigare con il coniuge o i figli?

Nel matrimonio i disaccordi sono inevitabili. Il modo in cui li affronterete, però, dipende da voi. Quando i genitori litigano, i ragazzi ne risentono profondamente. Questo è un fatto da non trascurare perché, in effetti, il vostro matrimonio rappresenta il modello che i vostri figli probabilmente seguiranno se un giorno dovessero sposarsi. Quando siete in disaccordo potreste cogliere l'opportunità per dimostrare come si appianano in modo efficace le divergenze. Provate a fare quanto segue.

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 2, E IL VOLUME 2, CAPITOLO 24

Ascoltate. La Bibbia ci dice di essere 'pronti a udire, lenti a parlare, lenti all'ira'. (Giacomo 1:19) Non gettate benzina sul fuoco 'rendendo male per male'. (Romani 12:17) Anche se il vostro coniuge non sembra disposto ad ascoltare, potete decidere di farlo *voi.*

Cercate di spiegarvi, non di criticare. Con calma, dite al vostro coniuge come il suo modo di fare ha influito su di voi ("mi hai ferito quando hai detto . . . "). Resistete all'impulso di accusare e criticare ("non t'importa nulla di me", oppure "non mi ascolti mai").

Rimandate la discussione. A volte è meglio rimandare la discussione per poi riprenderla quando si saranno calmati gli animi. La Bibbia dice: "Il principio della contesa è come uno

che fa uscire acque; vattene, dunque, prima che la lite sia scoppiata". — Proverbi 17:14.

Chiedete scusa al vostro coniuge e, se è il caso, ai vostri figli. Brianne, una ragazza di 14 anni, dice: "A volte dopo che hanno discusso, i miei si scusano con me e con il mio fratello maggiore perché sanno come ci sentiamo". Una delle cose più importanti che potete insegnare ai vostri figli è chiedere umilmente scusa.

E se il problema è che litigate proprio con vostro figlio? Pensate se avete inavvertitamente contribuito ad accendere gli animi. Per esempio, rileggete la scena con cui si apre il capitolo 2 a pagina 15 di questo volume. La mamma di Alessia ha in qualche modo contribuito a far nascere una discussione? Come potete evitare di litigare con vostro figlio adolescente? Provate così.

● Evitate di dire cose del tipo "fai sempre come ti pare" oppure "non mi ascolti mai". Frasi del genere inducono solo a mettersi sulla difensiva. In fondo, come vostro figlio sa bene, spesso si tratta solo di esagerazioni. Forse sa anche che, se generalizzate in questo modo, è più per la vostra rabbia che per i suoi errori.

● Anziché puntare il dito, cercate di far capire a vostro figlio come il suo comportamento influisce su di voi. Per esempio potreste dire: "Quando ti comporti così, mi fai sentire . . . ". Per quanto possa sembrarvi strano, in fondo a vostro figlio importa come vi sentite. Se glielo fate capire, ci sono più probabilità che sia disposto a collaborare.*

● Anche se non sarà facile, cercate di trattenervi finché non vi siete calmati. (Proverbi 29:22) Se il motivo della discussione con vostro figlio sono i lavori domestici, parlatene insieme. Mettete per iscritto cosa ci si aspetta da lui e, se necessario, dite chiaramente a quali conseguenze andrà incontro

* Allo stesso tempo, per motivare vostro figlio evitate di far leva sul senso di colpa.

se queste richieste non verranno soddisfatte. Ascoltatelo con pazienza, anche se vi sembra che il suo punto di vista sia sbagliato. In genere gli adolescenti reagiscono meglio quando vengono ascoltati che quando ricevono una predica.

● Prima di concludere frettolosamente che vostro figlio adolescente è stato contagiato dallo spirito di ribellione, rendetevi conto che molti dei suoi atteggiamenti fanno solo parte della crescita. Forse vi contraddice per dimostrarvi che sta crescendo. Resistete all'impulso di mettervi a discutere. Tenete presente che col modo in cui reagite a una provocazione potete insegnargli qualcosa. Siate un esempio di longanimità e pazienza ed è probabile che vostro figlio vi imiterà. — Galati 5:22, 23.

DIALOGO

Fino a che punto i miei figli dovrebbero conoscere il mio passato?

Immagina la situazione. Stai cenando con tuo marito, tua figlia e alcuni amici. Nel corso della conversazione uno di loro tira fuori il nome di un ragazzo con cui uscivi prima di incontrare tuo marito. A tua figlia per poco non cade la forchetta di mano. "Vuoi dire che hai avuto un'altra storia prima di papà?", ti chiede quasi senza fiato. Non ne avevi mai parlato con lei, e ora vuole saperne di più. Che fare?

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 1

Di solito è meglio lasciare spazio alle domande dei figli. In fondo, porre delle domande e ascoltare le risposte equivale a comunicare, cosa a cui aspirano praticamente tutti i genitori.

Ma fino a che punto i vostri figli dovrebbero conoscere il vostro passato? Naturalmente preferirete sorvolare su dettagli imbarazzanti. Tuttavia, quando è appropriato, parlare a un figlio di situazioni problematiche che avete dovuto affrontare può essergli d'aiuto. Perché?

Per esempio, in un'occasione l'apostolo Paolo ammise: "Quando desidero fare ciò che è giusto, ciò che è male è presente in me. . . . Misero uomo che sono!" (Romani 7:21-24) Fu Geova Dio a ispirare questo pensiero facendolo scrivere e conservare nella Bibbia per nostro beneficio. E in effetti ci è utile, perché tutti noi possiamo riconoscerci nelle parole che Paolo espresse con tanta sincerità.

In modo simile, sapere che avete preso decisioni sagge ma che avete *anche* commesso degli errori può aiutare vostro figlio adolescente a essere più aperto con voi. Certo, siete cresciuti in epoche diverse. Ma anche se i tempi sono cambiati la natura umana è sempre la stessa, e lo sono anche i princìpi biblici. (Salmo 119:144) Parlare dei problemi che avevate, e di come li avete superati, può aiutare vostro figlio ad affrontare i *suoi* problemi. "Quando scopri che i tuoi hanno affrontato i tuoi stessi problemi, ti sembrano persone molto più vere", dice un ragazzo che si chiama Cameron. E aggiunge: "E così quando hai un problema ti viene spontaneo chiederti se anche i tuoi genitori ci sono passati".

Un'avvertenza: non tutte le storie che raccontate si devono necessariamente concludere con una morale. È vero, non volete che vostro figlio tragga conclusioni sbagliate o addirittura si senta giustificato a commettere gli stessi errori. Ma, anziché mettere sempre in evidenza la lezione che secondo voi lui dovrebbe imparare ("ecco perché non dovresti mai . . . "), dite in poche parole cosa avete imparato *voi* ("col senno di poi, mi pento di aver fatto una cosa del genere, perché . . . "). In questo modo potrà imparare dalla vostra esperienza senza sorbirsi una predica. — Efesini 6:4.

Come posso fare in modo che mio figlio si confidi con me?

Quando era piccolo, probabilmente vostro figlio vi diceva tutto. Se gli chiedevate qualcosa rispondeva senza esitazione.

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLI 1 E 2

Anzi, forse spesso non dovevate nemmeno fare domande: era lui a dirvi a ruota libera tutto quello che gli era successo. Oggi invece parlare a vostro figlio adolescente può sembrarvi frustrante come cercare di attingere acqua a un pozzo asciutto. 'Con i suoi amici parla', pensate. 'Perché non parla anche con me?'

A causa di questi silenzi, però, non concludete che vostro figlio vi respinga o che voglia tenervi fuori dalla sua vita. In realtà ha più che mai bisogno di voi. E, stando a quanto dicono i ricercatori, c'è di buono che quasi tutti gli adolescenti tengono comunque più in considerazione i consigli dei loro genitori di quelli che provengono dai coetanei o dai media.

Ma allora perché vostro figlio è così restio a dirvi cosa gli passa per la testa? Leggete i commenti di alcuni ragazzi a proposito della difficoltà di parlare con i genitori. Poi rispondete alle domande che accompagnano ciascun commento e consultate i versetti indicati.

"Faccio fatica ad avvicinare mio padre perché ha un sacco di cose da fare, sia al lavoro che in congregazione. Sembra che non ci sia mai un momento adatto per parlare con lui". — Andrew.

'Ho lasciato involontariamente intendere che sono troppo occupato per parlare con mio figlio? In tal caso, come posso mostrarmi più disponibile? Quali momenti posso riservare regolarmente per parlare con lui?' — Deuteronomio 6:7.

"Una volta, in lacrime, ho parlato a mia madre di un litigio che avevo avuto a scuola. Volevo che mi consolasse e invece si è limitata a rimproverarmi. Da allora non le ho più raccontato nulla di importante". — Kenji.

'Come reagisco quando mio figlio mi parla di un problema? Anche se è necessario correggerlo, posso imparare ad ascoltare e a mettermi nei suoi panni prima di dargli un consiglio?' — Giacomo 1:19.

"Sembra che tutte le volte in cui i genitori incoraggiano i figli a parlare dicendo che non si arrabbieranno, poi si irritano comunque. A quel punto ci si sente traditi". — Rachel.

'Se mio figlio mi dice qualcosa che mi lascia interdetto, come posso controllare la mia reazione istintiva?' — Proverbi 10:19.

"Spesso, quando parlavo con mia madre di questioni piuttosto personali, lei andava in giro a raccontare tutto alle sue amiche. Per molto tempo non mi sono più fidata di lei". — Chantelle.

'Rispetto i sentimenti di mio figlio evitando di sbandierare faccende personali che mi ha confidato?' — Proverbi 25:9.

"C'è un sacco di cose di cui vorrei parlare con i miei genitori. Avrei solo bisogno del loro aiuto per avviare la conversazione". — Courtney.

'Perché non prendo l'iniziativa per parlare con mio figlio? Qual è il momento migliore per farlo?' — Ecclesiaste 3:7.

Come genitori avete tutto da guadagnare facendo il possibile per stabilire un dialogo. Considerate quello che dice Junko, una ragazza di 17 anni del Giappone: "Una volta confidai a mia madre che stavo meglio con i miei compagni di scuola che con i fratelli della congregazione. Il giorno dopo trovai sulla mia scrivania una sua lettera. Diceva che anche a lei era capitato di non trovare degli amici in mezzo ai compagni di fede. Mi fece ricordare l'esempio di alcuni personaggi biblici che servirono Dio pur non avendo nessuno al loro fianco a incoraggiarli. Inoltre mi lodò per gli sforzi che facevo per coltivare amicizie sane. Rimasi sorpresa scoprendo che non ero la sola ad avere questo problema: c'era passata anche mia madre. Saperlo mi fece sentire così sollevata che mi misi a piangere. Fui molto incoraggiata dalle sue parole e ancora più determinata a fare la cosa giusta".

Come ha riscontrato la madre di Junko, gli adolescenti sono propensi ad aprirsi con i genitori se sono certi che quello che pensano e provano non verrà minimizzato o giudicato. Ma cosa potete fare se vostro figlio sembra infastidirsi o anche arrabbiarsi quando cercate di parlargli? Resistete alla tentazione di rispondere per le rime. (Romani 12:21; 1 Pietro 2:23) Per quanto possa essere difficile, mostrate con l'esempio quale tipo di linguaggio e di comportamento vi aspettate da vostro figlio.

Ricordate che l'adolescenza è un periodo di transizione. Alcuni esperti hanno notato che in questa fase si tende ad avere comportamenti altalenanti: a volte ci si comporta da persone più mature per la propria età, altre volte si assumono atteggiamenti infantili. Cosa potete fare se in vostro figlio osservate la stessa cosa, soprattutto per quanto riguarda gli atteggiamenti infantili?

Non mettetevi a criticarlo e non fatevi trascinare in inutili battibecchi. Cercate di considerare vostro figlio come un "aspirante adulto". (1 Corinti 13:11) Per esempio, se viene fuori il suo lato infantile e vi dice "perché devi sempre sgridarmi?", d'istinto potreste arrabbiarvi. Se lo farete, però, perderete il controllo della situazione e con tutta probabilità finirete per litigare. Potreste invece dire: "Adesso sei un po' agitato. Perché non ne riparliamo più tardi?" In questo modo manterrete il controllo e spianerete la strada per una *conversazione,* invece che per un *litigio.*

Dovrei stabilire un orario di rientro?

Per rispondere a questa domanda immaginate la seguente situazione. Vostro figlio doveva essere a casa già da mezz'ora, quando sentite la porta che si apre piano piano. 'Spera che siamo andati a letto', pensate. Ma naturalmente non è così. Appena vi siete resi conto che non tornava, vi siete messi ad aspettarlo. Ora la porta è aperta e i vostri sguardi si incontrano. E adesso?

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 3, E IL VOLUME 2, CAPITOLO 22

Ci sono varie possibilità. Potreste prendere la cosa alla leggera, e pensare: 'In fondo sono ragazzi…'. Oppure potreste andare all'altro estremo e dirgli: "Per punizione non vai più da nessuna parte". Non agite impulsivamente. Prima ascoltate: forse ha un motivo valido per aver fatto tardi. Poi cogliete l'occasione per insegnargli un'importante lezione. In che modo?

Un suggerimento. Ditegli che ne parlerete il giorno dopo. In un momento adatto, sedetevi insieme e spiegategli cosa intendete fare. Alcuni genitori fanno così: se il figlio torna a casa in ritardo, la volta successiva anticipano l'orario di rientro di mezz'ora. Tuttavia se vostro figlio si dimostra affidabile e di solito rispetta l'orario di rientro, potreste prendere in considerazione la possibilità di concedergli un po' più di libertà, permettendogli a volte di tornare più tardi. È importante che sappia chiaramente qual è l'orario di rientro e a quali conseguenze va

incontro se non lo rispetta. Poi siate coerenti con quanto avete stabilito.

Attenzione, però. La Bibbia dice: "La vostra ragionevolezza divenga nota". (Filippesi 4:5) Prima di stabilire un orario di rientro, forse dovreste parlarne con vostro figlio, permettendogli di fare qualche proposta e di fornire le sue motivazioni. Non scartate subito la sua richiesta. Se si è dimostrato responsabile e la richiesta è ragionevole, potreste andargli incontro.

Nella vita la puntualità è importante. Stabilendo un orario di rientro, quindi, non state semplicemente proteggendo vostro figlio da eventuali pericoli. Gli state insegnando qualcosa che gli sarà utile anche quando non abiterà più con voi. — Proverbi 22:6.

REGOLE

Come posso gestire le divergenze d'opinione sull'abbigliamento?

Rileggete la scena descritta a pagina 77 di questo volume. Immaginate che Vanessa sia vostra figlia. Non potete fare a meno di notare quell'abitino succinto che si è messa: secondo voi è indecente. La vostra reazione è immediata: "Vatti a cambiare, signorina, o non andrai da nessuna parte!" Sicuramente facendo così otterrete un risultato. In fondo vostra figlia non ha molta scelta: deve per forza ubbidire. Ma come potete fare in modo che cambi idea, e non semplicemente abito?

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 11

● Primo, ricordate che *vostra figlia* (*o vostro figlio*) *si preoccupa delle conseguenze della mancanza di modestia almeno quanto voi, se non di più.* In fondo in fondo non vuole essere ridicola o attirare indebite attenzioni. Fate capire con pazienza che uno stile immodesto in realtà non rende più belli, e spiegate perché.* Proponete delle alternative.

* Di solito gli adolescenti si preoccupano molto del loro aspetto, per cui state attenti a non lasciare intendere che in vostra figlia (o vostro figlio) ci sia qualcosa che non va.

● Secondo, siate ragionevoli. Chiedetevi: 'Questo capo viola un principio della Bibbia o si tratta solo di gusto personale?' (2 Corinti 1:24; 1 Timoteo 2:9, 10) Se è una questione di gusti, potete fare qualche concessione?

● Terzo, non limitatevi a dire che una cosa *non va bene.* Aiutate vostra figlia (o vostro figlio) a trovare vestiti adatti. Per parlarne insieme, potreste trovare utile la scheda alle pagine 82 e 83 di questo volume. Vedrete che ne varrà la pena.

Dovrei permettere a mio figlio di giocare con i videogiochi?

Dai tempi in cui voi eravate ragazzi i videogiochi si sono evoluti parecchio. Come potete aiutare vostro figlio a riconoscere i potenziali pericoli ed evitarli?

VEDI IL VOLUME 2, CAPITOLO 30

Servirà a poco mettersi a condannare l'intera industria dei videogiochi o affermare in modo categorico che i videogiochi sono solo una perdita di tempo. Ricordate che *non tutti* i giochi sono dannosi. Possono però creare dipendenza. Perciò, soffermatevi a esaminare quanto tempo vostro figlio dedica ai videogiochi. Inoltre considerate il tipo di giochi che sembrano attirarlo. Potreste anche fargli domande come queste:

● Qual è il gioco preferito dai tuoi compagni di scuola?

● Cosa succede in questo gioco?

● Secondo te, perché è così diffuso?

Potreste scoprire che sull'argomento vostro figlio sa molto più di quanto pensiate. Forse ha addirittura giocato con videogiochi che considerate discutibili. Se è così, mantenete la calma. Questa è un'occasione per aiutarlo a sviluppare le facoltà di percezione. — Ebrei 5:14.

Fate domande che aiutino vostro figlio a capire *perché* i giochi discutibili esercitano un certo fascino. Per esempio, potreste fare una domanda come questa:

● Ti senti escluso perché non puoi giocare con questo videogioco?

Può darsi che alcuni ragazzi giochino con un certo videogioco per avere qualcosa di cui parlare con i coetanei. Se nel caso di vostro figlio la ragione è questa, probabilmente non affronterete la cosa come se aveste scoperto che è attratto da giochi pieni di sangue o sesso. — Colossesi 4:6.

Ma che dire se vostro figlio è affascinato proprio dagli aspetti negativi di un gioco? Alcuni ragazzi potrebbero affrettarsi a dire che le azioni cruente che compiono in un videogioco non hanno il minimo effetto su di loro. Ragionano così: 'Solo perché lo faccio nel mondo virtuale non significa che lo farei nella vita reale'. Se è così che la pensa vostro figlio, fategli leggere Salmo 11:5. Come mettono chiaramente in risalto le parole di questo versetto, ciò che Dio disapprova non è solo il fatto di *essere* violenti, ma anche di *amare* la violenza. Lo stesso principio vale per l'immoralità sessuale o per qualunque altra cosa che la Parola di Dio condanna. — Salmo 97:10.

Se per vostro figlio i videogiochi sono un problema, potreste fare così:

● Non permettetegli di giocare con i videogiochi in un luogo appartato della casa, per esempio la camera da letto.

● Stabilite delle regole di base (per esempio: niente videogiochi se non si è finito di fare i compiti, di cenare o di svolgere qualche altra attività importante).

● Ribadite l'importanza di impegnarsi in attività che richiedono esercizio fisico.

● Osservate vostro figlio mentre gioca o, meglio ancora, qualche volta giocate con lui.

Naturalmente, per poter dare consigli ai vostri figli dovete essere liberi di parola. Perciò chiedetevi: 'Che tipo di spettacoli televisivi e film guardo?' Se avete due pesi e due misure state certi che i vostri figli se ne accorgeranno!

E se mio figlio non riesce a fare a meno del cellulare, del computer o di un altro strumento elettronico?

Vostro figlio adolescente passa troppo tempo online, manda e riceve troppi SMS o magari interagisce di più col suo MP3 che con voi? Se è così, cosa potete fare?

Una facile soluzione potrebbe sembrare togliergli il PC, il telefonino o l'MP3. Sarebbe giusto però demonizzare ogni forma di tecnologia? In fondo probabilmente anche voi usate qualche strumento tecnologico che ai tempi dei vostri genitori non c'era. Perciò invece di confiscare a vostro figlio il suo apparecchio elettronico, a meno che non ci sia una ragione molto seria per farlo, perché non considerate questa situazione un'opportunità per educarlo a un uso più saggio e moderato di questi strumenti? Come potete farlo?

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 36

Sedetevi e parlatene con vostro figlio. Per prima cosa ditegli perché siete preoccupati. Poi *ascoltate* quello che lui ha da dire. (Proverbi 18:13) Infine cercate delle soluzioni pratiche. Non abbiate paura di stabilire limiti ben precisi, purché ragionevoli. "In un periodo in cui esageravo con gli SMS", dice Ellen, "i miei genitori non mi portarono via il telefonino; stabilirono delle regole. Il modo in cui gestirono la cosa mi ha aiutato a essere equilibrata con gli SMS, anche quando i miei non sono lì a controllarmi".

E se vostro figlio reagisce mettendosi sulla difensiva? Non concludete che quello che gli avete detto non è servito a niente. Siate pazienti e dategli un po' di tempo per metabolizzare la cosa. È possibile che sia già d'accordo con voi e che farà i cambiamenti necessari. Molti ragazzi sono un po' come Hailey, un'adolescente che dice: "All'inizio, quando i miei mi dissero che ero drogata di computer, me la presi. Ma poi, più ci pensavo, più capivo che avevano ragione".

VOGLIA DI INDIPENDENZA

Quanta libertà dovrei concedere a mio figlio?

Questo sembra un quesito di non facile soluzione quando si affronta l'argomento privacy. Facciamo qualche esempio. Vostro figlio è nella sua camera e la porta è chiusa. Sareb-

be giusto entrare all'improvviso senza bussare? Vostra figlia è andata a scuola e nella fretta ha dimenticato il cellulare. Sarebbe giusto dare un'occhiata ai messaggi in memoria?

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLI 3 E 15

Non è facile rispondere a queste domande. Da un lato avete il diritto di entrare nella vita di vostro figlio adolescente per proteggerlo. Dall'altro non potrete essere la sua ombra in eterno, vegliando sempre su di lui e controllando ogni suo spostamento. E allora come si fa a trovare l'equilibrio?

Primo, cercate di capire che non sempre il desiderio di privacy è sinonimo di guai. Spesso fa solo parte della crescita. Un po' di privacy permette a un adolescente di imparare a camminare con le proprie gambe mentre si crea le proprie amicizie e affronta i problemi usando la sua "facoltà di ragionare". (Romani 12:1, 2) Inoltre stando un po' per conto suo un ragazzo sviluppa la capacità di riflettere, qualità importante per diventare un adulto responsabile. E questa capacità gli permetterà di meditare prima di esprimersi su una questione o di prendere una decisione. — Proverbi 15:28.

Secondo, tenete conto che cercare di controllare ogni dettaglio della vita di vostro figlio può far nascere in lui risentimento e può indurlo a ribellarsi. (Efesini 6:4; Colossesi 3:21) Questo significa forse che dovreste farvi da parte? No, perché siete comunque i suoi genitori. Tuttavia l'obiettivo è che vostro figlio sviluppi una buona coscienza. (Deuteronomio 6:6, 7; Proverbi 22:6) In ultima analisi con i figli si ottiene di più essendo una guida piuttosto che un guardiano.

Terzo, affrontate l'argomento con vostro figlio. Ascoltate cosa lo preoccupa. Ci sono occasioni in cui potreste andargli incontro? Ditegli che siete disposti a concedergli un certo grado di privacy, a patto che non tradisca la vostra fiducia. Spiegategli quali saranno le conseguenze se non rispetta i patti e poi siate coerenti con quanto avete stabilito. Potete senz'altro

concedere a vostro figlio un po' di privacy senza per questo abdicare al ruolo di bravi genitori.

Quand'è che mio figlio dovrebbe lasciare la scuola?

"I miei insegnanti sono noiosi!", "Ho sempre troppi compiti!", "Ce la metto tutta ma a fatica ho la sufficienza. Non ne vale la pena!" A causa di queste difficoltà, alcuni ragazzi sono tentati di lasciare la scuola prima di aver acquisito le capacità necessarie per guadagnarsi da vivere. Se vostro figlio vuole lasciare la scuola, cosa potete fare? Considerate questi suggerimenti.

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 19

● *Valutate il vostro atteggiamento verso l'istruzione.* Consideravate la scuola una perdita di tempo, una prigione in cui bisognava stare rinchiusi in attesa di fare cose che contavano veramente? Se è così, forse i vostri figli rispecchiano l'atteggiamento che avevate voi. Il fatto è che una buona istruzione permette di acquistare "la saggezza e la capacità di pensare", qualità importanti per riuscire nella vita. — Proverbi 3:21.

● *Fornite gli strumenti necessari.* Alcuni potrebbero prendere voti migliori, ma *non sanno* studiare o non hanno l'ambiente giusto per farlo. Un ambiente adatto allo studio include una scrivania spaziosa con sufficiente illuminazione e strumenti per fare ricerche. Perché vostro figlio possa fare progressi, sia in campo scolastico che spirituale, fornitegli l'ambiente adeguato per apprendere nuovi concetti e riflettere. — Confronta 1 Timoteo 4:15.

● *Interessatevi.* Considerate gli insegnanti vostri alleati, non vostri nemici. Andate ai colloqui e fate la loro conoscenza. Parlate con loro degli obiettivi e dei problemi di vostro figlio. Se non prende buoni voti, cercate di capire il perché. Per esempio, vostro figlio teme che andando molto bene a scuola diventerà il bersaglio di qualche bullo? Ha problemi con un

insegnante? Come va nelle varie materie? È vero che deve darsi da fare, ma il programma che segue non dovrebbe sovraccaricarlo. E ancora: è possibile che ci sia un problema di salute, magari un difetto della vista o un disturbo dell'apprendimento?

Più vi interessate dei progressi di vostro figlio, sia dal punto di vista scolastico che spirituale, più probabilità avrà di riuscire nella vita. — Salmo 127:4, 5.

Come faccio a sapere se mio figlio è pronto per andare via di casa?

Serena, citata nel capitolo 7 di questo volume, ha paura di andare via di casa. Perché? Lei stessa spiega: "Anche quando voglio comprare qualcosa con i miei soldi, papà non me lo lascia fare. Dice che è compito suo. Perciò l'idea di dover essere io a pagare le bollette mi spaventa". Sicuramente il padre di Serena è animato dalle migliori intenzioni, ma secondo voi sta preparando sua figlia a mandare avanti una casa? — Proverbi 31: 10, 18, 27.

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 7

State aiutando i vostri figli a prepararsi a vivere da soli oppure siete iperprotettivi nei loro confronti? Da cosa lo si capisce? Esaminate i quattro aspetti menzionati nel capitolo 7 al sottotitolo "Sono pronto?", ma questa volta dal punto di vista di un genitore.

Gestione dei soldi. I vostri figli più grandi sanno come si pagano le bollette o come si deve adempiere agli obblighi fiscali? (Romani 13:7) Sanno usare il denaro in modo responsabile? (Proverbi 22:7) Sono in grado di amministrare i soldi che guadagnano senza spendere al di sopra delle loro possibilità? (Luca 14:28-30) Conoscono la soddisfazione che si prova acquistando qualcosa con i soldi che ci si è guadagnati? Hanno provato la soddisfazione ancora più

grande che deriva dal dedicare tempo e risorse agli altri? — Atti 20:35.

Lavori domestici. I vostri figli, sia maschi che femmine, sanno cucinare? Avete insegnato loro a fare il bucato e a stirare? Se hanno un'auto, sanno fare semplici lavoretti come cambiare un fusibile, l'olio o un pneumatico?

Capacità di relazionarsi. Quando i vostri figli più grandi hanno dei litigi, siete sempre voi a fare da arbitro mettendo poi fine alla questione? Oppure avete insegnato loro a trovare una soluzione pacifica e poi a riferirvi come sono andate le cose? — Matteo 5:23-25.

Attività spirituali. Vi limitate a dire ai vostri figli in cosa credere o li 'persuadete'? (2 Timoteo 3:14, 15) Anziché essere sempre voi a rispondere ai loro interrogativi religiosi e morali, li state aiutando a sviluppare la "capacità di pensare"? (Proverbi 1:4) Riguardo allo studio della Bibbia, vorreste che seguissero il vostro esempio o preferireste che facessero qualcosa di più?*

Senza dubbio, aiutare i vostri figli a migliorare negli aspetti menzionati sopra richiede tempo e notevole impegno. Tuttavia ne vale davvero la pena in attesa che arrivi il giorno, triste e felice al tempo stesso, in cui dovrete salutarli.

---

* Vedi le pagine 315-318.

SESSO E SENTIMENTI

Dovrei parlare di sesso con mio figlio?

I ragazzi si trovano ad affrontare l'argomento sesso in giovanissima età. Molto tempo fa la Bibbia predisse che gli "ultimi giorni" sarebbero stati caratterizzati da "tempi difficili", tempi in cui le persone sarebbero state "senza padronanza di sé" e "amanti dei piaceri anziché amanti di Dio". (2 Timoteo 3:1, 3, 4) La disinvoltura con cui oggi si fa sesso è una delle tante indicazioni che questa profezia si è avverata.

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLI 23, 25 E 32, E IL VOLUME 2, CAPITOLI 4-6, 28 E 29

Il mondo di oggi è molto diverso da quello in cui siete cresciuti voi. In un certo senso, però, i problemi sono gli stessi. Perciò il fatto che vostro figlio sia circondato da cattive influenze non dovrebbe sopraffarvi o intimorirvi. Siate invece determinati ad aiutarlo a seguire l'esortazione che l'apostolo Paolo diede ai cristiani circa 2.000 anni fa: "Rivestitevi della completa armatura di Dio affinché possiate star fermi contro le macchinazioni del Diavolo". (Efesini 6:11) Ed effettivamente, nonostante le influenze negative che li circondano, molti giovani cristiani stanno lottando per fare ciò che è giusto, e vanno lodati. Come potete aiutare vostro figlio a fare lo stesso?

Un modo è quello di usare le informazioni contenute in alcuni capitoli della sezione 4 di questo libro e delle sezioni 1 e 7 del volume 2 per intavolare una conversazione con lui. Questi capitoli contengono riferimenti a passi biblici che fanno

riflettere. Alcuni passi evidenziano l'esperienza di coloro che si schierarono a favore di ciò che è giusto e furono benedetti, oppure di altri che ignorarono le leggi di Dio e ne pagarono le conseguenze. Altri versetti citati in queste sezioni contengono princìpi che possono aiutare i ragazzi a riconoscere il grande privilegio che hanno, e che anche voi avete, cioè quello di vivere secondo le leggi di Dio. Perché non decidete di trattare insieme questo materiale al più presto?

Dovrei permettere a mio figlio di iniziare a frequentare qualcuno?

Frequentare qualcuno è una questione che prima o poi i vostri figli affronteranno. "Io non faccio assolutamente nulla!", dice Phillip. "Sono le ragazze che mi chiedono di uscire, e io resto lì a pensare: 'E adesso che faccio?' È difficile dire di no perché alcune sono molto carine!"

VEDI IL VOLUME 2, CAPITOLI 1-3

La cosa migliore che potete fare come genitori è parlarne con i vostri figli. Come spunto di riflessione potreste usare il capitolo 1 del volume 2. Scoprite come si sente vostro figlio o vostra figlia nell'affrontare questo tipo di situazioni a scuola o anche nella congregazione. A volte queste conversazioni possono iniziare in modo informale, per esempio 'quando sedete nella vostra casa e quando camminate per la strada'. (Deuteronomio 6: 6, 7) A prescindere dalla circostanza, ricordate di essere 'pronti a udire, lenti a parlare'. — Giacomo 1:19.

Se vostro figlio o vostra figlia mostra interesse per qualcuno dell'altro sesso, non fatevi prendere dal panico. "Quando papà ha scoperto che avevo un ragazzo si è arrabbiato molto!", dice un'adolescente. "Ha cercato di spaventarmi facendomi un sacco di domande sull'essere pronti per il matrimonio: proprio il genere di cose che ti fanno venir voglia di portare avanti una relazione solo per dimostrare che i tuoi hanno torto!"

Se vostro figlio sa che frequentare qualcuno è assolutamente fuori discussione, potrebbe capitare qualcosa di spiacevole: potrebbe portare avanti una storia vedendosi con qualcuno di nascosto. "Quando i genitori hanno una reazione esagerata", dice una ragazza, "i figli non faranno altro che nascondere la relazione ancora di più. Non si fermeranno. Staranno solo più attenti a non farsi scoprire".

Otterrete risultati molto migliori parlandone apertamente. Brittany, una ragazza di 20 anni, dice: "Sull'argomento i miei genitori sono sempre stati molto aperti con me. Per loro è importante sapere chi mi piace, e penso che questa sia una bella cosa. Papà parla con la persona in questione. Se ci sono perplessità, i miei genitori me lo fanno sapere. Di solito decido che questa persona non fa per me prima ancora di arrivare al punto di frequentarla".

Dopo aver letto il capitolo 2 del volume 2, però, potreste chiedervi se vostro figlio o vostra figlia inizierebbe mai a frequentare qualcuno a vostra insaputa. Leggete cos'hanno detto diversi ragazzi sul perché alcuni potrebbero essere tentati di farlo, poi riflettete sulle domande riportate di seguito.

"Certi giovani non trovano in famiglia la serenità di cui hanno bisogno e così decidono di 'rifugiarsi' nel proprio ragazzo o nella propria ragazza". — Wendy.

Come potete essere certi che i bisogni emotivi di vostro figlio siano adeguatamente soddisfatti? Potete migliorare sotto questo aspetto? In tal caso, cosa potete fare?

"Quando avevo 14 anni uno studente che era nel mio paese per un programma di scambi culturali mi chiese se volevo diventare la sua ragazza. Io accettai. Pensavo che sarebbe stato bello avere un ragazzo che mi abbracciasse". — Diane.

Se Diane fosse stata vostra figlia, come avreste affrontato la questione?

"Con il telefonino è facile frequentarsi di nascosto. I genitori non hanno la più pallida idea di quello che succede". — Annette.

Riguardo all'uso che vostro figlio fa del cellulare, quali precauzioni potete prendere?

"Frequentarsi di nascosto è molto più facile quando i genitori non sono abbastanza attenti a quello che i figli fanno e con chi". — Thomas.

Potreste essere più presenti nella vita di vostro figlio adolescente pur concedendogli la giusta libertà?

"Spesso i genitori non sono a casa quando ci sono i figli. Oppure si fidano troppo a lasciarli uscire con altre persone". — Nicholas.

Pensate a vostro figlio e ai suoi amici. Sapete veramente cosa fanno quando stanno insieme?

"A volte ci si frequenta di nascosto quando i genitori sono troppo severi". — Paul.

Pur senza scendere a compromessi su leggi e princìpi biblici, cosa potete fare affinché "la vostra ragionevolezza divenga nota"? — Filippesi 4:5.

"Nei primi anni dell'adolescenza avevo un'autostima molto bassa e desideravo tanto ricevere più attenzioni. Iniziai a scambiare e-mail con un ragazzo di una congregazione vicina e me ne innamorai. Mi faceva sentire speciale". — Linda.

Vi viene in mente in che modo la famiglia avrebbe potuto soddisfare i bisogni di Linda?

Perché non usate il capitolo 2 del volume 2 e questa sezione dell'appendice come spunto di riflessione con vostro figlio o vostra figlia? Il miglior antidoto alla reticenza è il dialogo schietto e sincero. — Proverbi 20:5.

Come dovrei reagire se mio figlio iniziasse a parlare di suicidio?

In certe parti del mondo il suicidio fra i giovani è purtroppo molto comune. Negli Stati Uniti, per esempio, è la terza causa di morte dei giovani tra i 15 e i 25 anni; inoltre negli ultimi due decenni il tasso di suicidi dei ragazzi fra i 10 e i 14 anni è raddoppiato. I più a rischio sono coloro che soffrono di disturbi mentali, che hanno avuto un familiare suicida o che hanno già tentato il suicidio. Fra i segnali premonitori che indicano il rischio di un gesto estremo ci sono:

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLI 13 E 14, E IL VOLUME 2, CAPITOLO 26

- Estraniamento da familiari e amici.
- Modificazioni delle abitudini alimentari e del riposo notturno.
- Perdita di interesse per attività una volta considerate piacevoli.
- Significativi cambiamenti nella personalità.
- Problemi con droga o alcol.
- Propensione a dare via oggetti cari.
- Discorsi sulla morte o interesse morboso per argomenti affini.

Uno dei più grandi errori che un genitore possa fare è ignorare questi segnali. Qualunque avvisaglia va presa sul serio.

Non concludete frettolosamente che vostro figlio stia solo attraversando una fase passeggera.

Inoltre, non vergognatevi di chiedere aiuto se vostro figlio o vostra figlia soffre di depressione grave o di un altro disturbo mentale. E se sospettate che stia pensando di farla finita, chiedeteglielo. *L'idea che affrontare l'argomento suicidio incoraggi a compiere questo gesto è errata.* Molti ragazzi provano sollievo quando i genitori ne parlano. Perciò, nel caso in cui vostro figlio ammetta di avere pensieri suicidi, cercate di capire se ha già un piano per attuarli, e quanto è dettagliato. Più dettagli emergono, più è urgente intervenire.

Non illudetevi che la depressione andrà via da sé. E se pare che sia scomparsa, non concludete che il problema sia risolto. Anzi, questo potrebbe essere il momento più critico. Come mai? Nella fase più acuta della depressione l'adolescente potrebbe non avere l'energia necessaria per mettere in atto le sue intenzioni suicide. Ma nel momento in cui i sentimenti negativi si attenuano e ritornano le energie, può trovare la forza di andare fino in fondo.

È davvero tragico che a causa della disperazione alcuni ragazzi pensino di farla finita. Non sottovalutando i segnali premonitori e agendo di conseguenza, genitori e altri adulti sensibili possono 'parlare in maniera consolante alle anime depresse' e rivelarsi un rifugio per i ragazzi. — 1 Tessalonicesi 5:14.

Dovrei nascondere ai miei figli il dolore che provo?

Se stai affrontando l'esperienza dolorosa della morte del tuo coniuge ma hai un figlio adolescente, lui ha bisogno di te. Come puoi aiutarlo ad affrontare il suo dolore, pur non ignorando il tuo? Prova a fare quanto segue.

● *Non cercare di nascondere i tuoi sentimenti.* Tuo figlio ha imparato molte delle cose che contano di più nella vita osservandoti. Affrontare il dolore sarà una di queste. Quindi non

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 16

pensare di dover essere forte nascondendogli tutta la sofferenza che provi. In questo modo tuo figlio non farebbe altro che imitarti. Se invece esterni il dolore che provi, imparerà che spesso è meglio esprimere i sentimenti anziché reprimerli e che è normale sentirsi tristi, frustrati o perfino arrabbiati.

● *Incoraggia tuo figlio ad aprirsi.* Senza forzarlo, incoraggialo a esprimere quello che ha dentro. Se sembra riluttante a farlo, perché non tratti il capitolo 16 di questo volume insieme a lui? Potresti anche rispolverare con lui i tanti bei ricordi che hai del tuo coniuge. Digli con onestà che per te andare avanti sarà dura. Sentendo che tu esprimi i tuoi sentimenti, tuo figlio sarà portato a fare altrettanto.

● *Riconosci i tuoi limiti.* In questo momento difficile desideri dare il massimo sostegno a tuo figlio, e questo è comprensibile. Ricorda però che anche tu risenti pesantemente della perdita della persona che amavi. Perciò può darsi che per un po' tu abbia meno risorse sotto il profilo emotivo, psicologico e fisico. (Proverbi 24:10) Forse dovrai chiedere una mano a qualche familiare adulto o a qualche amico maturo. Chiedere aiuto è segno di maturità. Proverbi 11:2 dice: "La sapienza è con i modesti".

L'aiuto migliore che tu possa ricevere viene da Geova Dio stesso, che ai suoi servitori fa questa promessa: "Io, Geova tuo Dio, afferro la tua destra, Colui che ti dice: 'Non aver timore. Io stesso di sicuro ti aiuterò' ". — Isaia 41:13.

Come posso aiutare mia figlia a non esagerare con la dieta?

Cosa potete fare se vostra figlia ha un disordine alimentare?* Per prima cosa cercate di capire *perché* ha cominciato ad adottare questo comportamento.

* Per semplicità parleremo al femminile. Tuttavia i princìpi trattati valgono anche per i ragazzi.

È stato riscontrato che molti di coloro che sono affetti da un disordine alimentare hanno una scarsa opinione di sé e sono perfezionisti per natura, ponendosi degli obiettivi esagerati. Cercate di non contribuire a queste tendenze. Rassicurate vostra figlia. — 1 Tessalonicesi 5:11.

Valutate anche con attenzione il rapporto che avete voi con il cibo e il peso. Senza volerlo, avete forse dato un po' troppa importanza a queste cose, magari con le parole o il vostro modo di fare? Tenete presente che i giovani si preoccupano tantissimo dell'aspetto. Anche solo scherzare su qualche chilo di troppo che spesso si prende nel periodo della crescita può avere un effetto devastante sulla mente di una ragazza facilmente impressionabile.

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 10, E IL VOLUME 2, CAPITOLO 7

Dopo aver considerato la cosa in preghiera, parlate con tutto il cuore a vostra figlia. Provate a seguire questi suggerimenti.

- Decidete con attenzione cosa dirle e quando dirlo.
- Esprimete con chiarezza il vostro interesse e il vostro desiderio di darle una mano.
- Non stupitevi se all'inizio si mette sulla difensiva.
- Ascoltatela con pazienza.

Cosa più importante, datele il vostro pieno appoggio mentre cerca di risolvere il problema. *Coinvolgete tutta la famiglia nel processo di guarigione!*

Come faccio a impartire valori spirituali ai miei figli quando diventano adolescenti?

La Bibbia dice che a Timoteo era stata impartita istruzione spirituale "dall'infanzia" e probabilmente voi avete fatto lo stesso con vostro figlio. (2 Timoteo 3:15) Nel momento in cui diventa adolescente, però, è probabile che i vostri metodi debbano cambiare a motivo delle mutate circostanze. Vostro figlio inizia a capire questioni complesse e problematiche che quand'era più piccolo non comprendeva appieno. Ora più che mai dovete fare appello alla sua "facoltà di ragionare". — Romani 12:1.

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 38, E IL VOLUME 2, CAPITOLI 34-36

Scrivendo a Timoteo, Paolo menzionò le cose che questi aveva 'imparato ed era stato *persuaso* a credere'. (2 Timoteo 3:14) Può darsi che adesso vostro figlio adolescente abbia bisogno di essere "persuaso a credere" le verità della Bibbia che conosce dall'infanzia. Per raggiungere il suo cuore non basta dirgli cosa fare e in cosa credere. Deve essere lui a scoprirlo. Cosa potete fare voi? Cominciate creando il maggior numero di opportunità per aiutarlo a ragionare e conversare su argomenti come quelli che seguono.

- Come faccio a essere sicuro che Dio esiste? — Romani 1:20.
- Come faccio a sapere che quello che mi hanno insegnato i miei genitori con la Bibbia è la verità? — Atti 17:11.

- Cosa mi convince che le norme della Bibbia sono per il mio bene? — Isaia 48:17, 18.
- Come faccio a sapere che le profezie della Bibbia si adempiranno? — Giosuè 23:14.
- Cosa mi convince che niente in questo mondo è paragonabile all'"eccellente valore della conoscenza di Cristo Gesù"? — Filippesi 3:8.
- Cosa significa per *me* il sacrificio di riscatto di Cristo? — 2 Corinti 5:14, 15; Galati 2:20.

Può darsi che esitiate a fare a vostro figlio domande come queste perché avete paura che non sappia rispondere. Ma sarebbe come non guardare la spia della benzina per paura che sia accesa. È meglio scoprire come stanno le cose quando si è in tempo per intervenire. Pertanto è adesso, quando vostro figlio è ancora a casa, il momento di aiutarlo ad approfondire i suoi interrogativi sulla fede affinché sia "persuaso a credere".*

Tenete presente che non c'è niente di male se vostro figlio si chiede *perché* deve credere. Diane, che ha 22 anni, ricorda di esserselo chiesto. "Non volevo avere dei dubbi sulla mia fede", spiega. "Ottenendo delle risposte chiare e solide, mi sono resa conto che *volevo* essere testimone di Geova. Ogni volta che mi chiedevano perché non facevo una determinata cosa, invece di rispondere che la mia religione me lo proibiva dicevo: 'Non credo che sia una cosa giusta'. In altre parole, il punto di vista della Bibbia era diventato il *mio* punto di vista".

Un suggerimento. Per spingere vostro figlio a usare le facoltà di ragionare in relazione alle norme della Bibbia, invitatelo a fare la parte del genitore quando sorge un problema. Per esempio, supponiamo che vostra figlia vi chieda il permesso

* Il capitolo 36 del volume 2 può aiutare gli adolescenti a usare le loro facoltà di ragionare per maturare la convinzione che Dio esiste.

di andare a una festa su cui voi (e probabilmente anche lei) avete delle perplessità. Anziché limitarvi a rispondere con un no, potreste dire qualcosa tipo: "Mettiti al mio posto. Pensa alla festa a cui vuoi partecipare. Fai un po' di ricerche (magari nel capitolo 37 di questo libro e nel capitolo 32 del volume 2), e ne riparliamo domani. Io sarò te e ti chiederò di poter andare alla festa e tu, che sarai me, mi dirai se è una buona idea oppure no".

Mio figlio non ha più nessun interesse per le cose spirituali. Cosa posso fare?

Per prima cosa, evitate di saltare subito alla conclusione che *non voglia più saperne della vostra fede.* In molti casi il problema di fondo è un altro. Forse vostro figlio…

- sta subendo delle pressioni da parte dei compagni di scuola, e l'idea di essere diverso perché sostiene i princìpi biblici lo spaventa.
- vede altri ragazzi (forse anche suo fratello) che hanno un'ottima reputazione come cristiani e teme il confronto.
- vorrebbe tanto trovare degli amici ma si sente solo o non riesce a legare con i compagni di fede.
- vede che altri ragazzi "cristiani" hanno una doppia vita.
- sta cercando di costruirsi una sua identità e di conseguenza sente di dover mettere in discussione i valori che per voi sono preziosi.
- vede i compagni di scuola che se la spassano e che a quanto pare non subiscono alcuna conseguenza per le cose sbagliate che fanno.
- cerca di conquistare l'approvazione del genitore non credente.

VEDI IL VOLUME 1, CAPITOLO 39, E IL VOLUME 2, CAPITOLI 37 E 38

Questioni del genere hanno ben poco a che fare con la religione in sé. Sono più legate alle circostanze che rendono difficile praticare la fede, almeno per il momento. Allora cosa potete fare per incoraggiare vostro figlio?

Fate concessioni, senza scendere a compromessi. Cercate di capire perché vostro figlio è svogliato e fate i cambiamenti necessari, in modo tale che abbia un ambiente migliore in cui crescere spiritualmente. (Proverbi 16:20) Per esempio, la scheda intitolata "Strategia antipressioni", alle pagine 132 e 133 del volume 2, può infondere fiducia in vostro figlio e renderlo meno timoroso nell'affrontare i compagni di scuola. Oppure, se si sente solo, potreste aiutarlo in modo concreto a trovare buone amicizie.

Fate in modo che qualcuno sia per lui un punto di riferimento. A volte ai ragazzi è molto utile avere al loro fianco una persona adulta che non sia un familiare. Conoscete qualcuno spiritualmente forte che potrebbe essere un punto di riferimento per vostro figlio? Perché non fate in modo che trascorra un po' di tempo con lui? Lo scopo non è quello di scaricare le vostre responsabilità. Prendete però il caso di Timoteo: trasse grande beneficio dall'esempio dell'apostolo Paolo, e a Paolo fu enormemente utile avere Timoteo al suo fianco. — Filippesi 2:20, 22.

Finché vostro figlio vivrà sotto il vostro tetto avrete il diritto di aspettarvi che segua un programma spirituale. In ultima analisi, però, il vostro obiettivo è infondere nel suo cuore l'amore per Dio e non semplicemente indurlo a fare meccanicamente le cose. Per aiutarlo a far sua la vera religione date il buon esempio. Siate anche ragionevoli. Fate in modo che qualcuno sia per lui un punto di riferimento e che coltivi sane amicizie. Forse un giorno anche lui potrà dire come il salmista: "Geova è la *mia* rupe e la *mia* fortezza e Colui che mi provvede scampo". — Salmo 18:2.

mappa delle schede

TITOLO	PAGINA
Individua il vero problema	**42**
Guardaroba: pareri a confronto	**82-83**
Per alleviare la tristezza	**93**
Scrivi i tuoi pensieri	**116**
Prepàrati a rispondere	**127**
I miei obiettivi scolastici	**139**
Tu cosa faresti?	**209-210**
È amore o infatuazione?	**211**
Sei pronto per sposarti?	**216-217**
Cosa posso imparare da quello che è successo?	**224**

Troverai altre informazioni on-line. Visita il sito www.jw.org

Gradireste altre informazioni?
Contattate i Testimoni di Geova su **www.jw.org.**

Reset Book